
家庭饮食
三百忌
赵向明 编著
中国旅游出版社

家庭饮食三百忌

赵向明

饮水之忌

水是生命之源，也是维持人体生理活动与新陈代谢的重要物质，是人体必需的营养物之一，人体组织四分之三是由水份构成的，每个活动细胞、每个组织内部的基本成分都离不了水，因此人们每天都要饮水。健康的人，每天需饮水 2～3 千克；一旦失水即感口渴，失水量占体重 20%时，就会发生机体代谢的紊乱，当失水量超过 25%时，即会导致死亡。

但饮水也有禁忌：

一、忌饮水过量。因过度地急剧性饮水，也易导致机体水中毒，人体水分一旦过多，肾脏来不及排出，结果积蓄在细胞外液中，人体渗透压便下降，使水分进入细胞，产生细胞间隙水肿，细胞肿胀，血容量增加，引起组织代谢紊乱、失常，以致死亡。

二、忌一次性地暴饮，冲淡了胃液，带来消化系统的疾病。

三、忌长期饮用蒸馏水，因水是矿物质的重要来源之一，而蒸馏水几乎不含矿物质，如长期饮用，就会引起胸闷、恶心。拉痢、体力衰退、性情急燥等症状。

四、忌饮生水，水未煮沸，常常有不洁的杂质存在，容易导致疾病的发生。

五、忌饮有水垢的水，因日常使用的水壶或保温瓶之类的盛水容器，底部与内腔结上一层黄白色沉淀物，这便是水垢。它的主要成分是碳酸钙和一些重金属元素，其中如钡、铝、铁、砷、汞以及致癌物亚硝酸盐等，它对人体健康有害，易导致神经、消化、泌尿以及造血系统发生病变。夏天，人们惯用旧保温瓶装茶水、牛奶及其他果汁饮料，水垢中所含的那些重金属元素，遇到酸、碱、醇、脂类等化学成分就会溶解，使水垢溶入茶水、牛奶、果汁，显然十分不利于健康。正确的方法应用小苏打或碱水或用加热后的米醋装人容器，反复摇晃，以清除水垢后，才可装东西。

忌饮的四种开水

经反复煮沸过的开水，因水分的蒸发，所含的钙、镁、氯重金属成分大大增高，对人体的肾脏产生不良影响，如经常饮用这种水，易导致肾结石。因此对在炉灶上沸腾很长时间，反复煮沸的开水应忌食用；还有一种是装水瓶里己几天、不新鲜的温开水也不宜再饮用；第三是隔夜的开水或煮沸的残留开水也忌饮；第四种便是蒸饭蒸肉后的“下脚水”，也在忌饮之例。因为这些水中，亚硝酸盐易增多，而亚硝酸盐对人体有危害性，它与人体内的血红蛋白结合，使之变成高铁血红蛋白，导致血液输氧的困难。特别是婴儿、幼儿，对亚硝酸盐更为敏感。此外，亚硝酸盐在人体肠道内，与食物里和体内的仲胺互相作用，还会生成一种强致癌物——亚硝盐胺，其危害性则更大，因此要特别警惕。

牛奶的食用与禁忌

牛奶是一种含有丰富蛋白质、脂肪的营养滋补品，且容易消化吸收，牛奶中蛋白质 98%可以被人体利用，牛奶中的脂肪含有多种脂肪酸、卵磷脂、胆固醇，还有大量的钙、磷、钾、铁、锰以及维生素 A、B 等营养成分，能起到保持人体器官机能与调节代谢的作用，故有入称之为“长寿的饮料”。

牛奶是否新鲜对食用者的健康十分重要，饮入不鲜的牛奶，极易引起腹泻、呕吐以致中毒，如何鉴别牛奶是否新鲜，历来为人们所注意。我国古代牧民就曾以银碗盛马奶，以保持其鲜度，也有人在牛奶中放一枚银市，使牛奶较长时间不致变酸、变坏。这是因为银本身就是一种很好的消毒剂，水中有了少量的银离子也可杀死细菌，银器盛奶不易变质，也即此理。区别是否鲜奶可用眼视、鼻闻、手捻等简单方法，鲜牛奶为微黄色液体，若带有橙黄色或其他颜色则不鲜；鲜牛奶气味芳香，如有恶臭或腥味则为不鲜；鲜牛奶还可用手指捻，有粘稠状感为鲜，如感到稀薄如水，则不鲜；如煮沸后呈现许多白色沉淀物为不鲜。还有一个鉴别方法，即把牛奶滴入盛水的碗中，凝结而不沉者为鲜奶，如扩散而分开者为不鲜。用化学方法鉴别牛奶就更准确，可取一汤匙牛奶，加几滴碘酒，色不变者为纯牛奶，如变为青兰色者是掺入豆浆或半汤的东西；在小玻璃试管中放少量未煮沸的牛乳，再加入等量酒精，如外观不起变化者为新鲜，如有白色沉淀物，呈豆腐凝结状，则不鲜。

牛奶虽是很好营养品，但也有许多禁忌的地方：

一、忌久煮，牛奶只要煮开即可，久煮后会损失许多营养素，如加热时间长，牛奶中呈胶状的蛋白质微粒出现脱水现象，由原来溶胶状态变为凝胶状态并出现沉淀。另外处于不稳定状态的磷酸盐由原来的酸性磷酸钙转化成不溶性的中性磷酸钙沉淀物。加热时间长，牛奶中的乳糖会焦化，不但使牛奶带有褐色，并逐渐分解形成乳酸，同时还会产生少量的钾酸，使牛奶带有酸味。加热时间长，牛奶中含有的少量维生素 C 也会被破坏掉。

二、忌空腹喝牛奶。许多人习惯早餐喝一杯牛奶，不吃别的东西，以为这样即省时省力，又能保证营养，殊不知这是很不科学的。因为牛奶作为一种饮料，更多的成分是水，当牛奶进入胃肠道后，一方面稀释了胃液，使胃液不能得到充分的分解与酶化，不利于营养吸收；另一方面，牛奶在肠道内留停时间很短，不利于多种营养的充分吸收。故，为了使牛奶中的营养物质充分被人体吸收利用，在喝牛奶前吃一些面点或其他干食品为好。

三、忌在牛奶加热的同时即加白糖。否则牛奶中的赖氨酸与白糖的分解产物果糖在高温下生成果糖基氨基酸。它是一种不但难被人体吸收且有碍人体健康的化合物。正确的方法是，待牛奶加热稍晾后，再加白糖为好。

四、不宜在牛奶中加米汤喂婴儿，因牛奶含有多种营养成分，尤其是一般食品中缺少的维生素 A，在牛奶中含量很高。面米汤、米粥这些以淀粉为主的食物里，含有一种脂肪氧化酶，会破坏维生素 A，据试验：牛奶掺米汤后分别置于冷冰、常温和加热等多种温度下，结果维生素 A 损失惊人，因此科学证明，含维生素 A 的牛奶不宜与淀粉混合。婴幼儿维生素 A 的摄取主要依靠乳类食品，维生素 A 长期不足会导致孩子发育迟缓、体弱多病，故把牛奶、奶粉与为米汤、糕干粉应分开时间喂给婴儿为宜。

五、忌冷喝牛奶，因凉牛奶易引起轻微的腹泻，更应忌饮从电冰箱或地窖里取出的冷牛奶，特别是有伤风感冒的患者。

六、有些人要忌喝牛奶：患有溃疡性结肠炎、返流性食管炎、肿囊炎、胰腺炎及胃颈全切除手术者、缺血病人均不宜喝牛奶，这是由于牛奶较之著通饮料更能刺激胃酸分泌，而消化性溃疡发病率与牛奶摄入量成正比，缺血的病人在用铁补血药物时再喝下牛奶，牛奶中的钙质子磷酸盐会使铁沉淀，妨碍着铁剂的吸收。

七、牛奶过敏者也忌喝牛奶，有些人对牛奶过敏，饮用后出现腹痛、腹泻等胃肠道症状。还有鼻炎，哮喘等呼吸道症状或尊麻疹等，应忌饮牛奶。

八、从事铅作业者忌饮牛奶，因牛奶能促使铅在人体中吸收与积存，易导致铅中毒的发生。

九、煮沸的牛奶忌贮存在保暖瓶中，因牛奶是高蛋白液体，在 40℃以上情况下，容易变质，保暖瓶难免有菌，牛奶沾染了细菌，在保暖瓶中就成了细菌培养所，出现酵解变质，食用后便易得病。

十、塑料瓶装牛奶忌日照，半透明塑料瓶装的牛奶，经日光的照射后，有 75%的牛奶会产生一种难闻味道，维生素 C 会大量失却，维生素 B2 也减少，因此忌用塑料瓶装牛奶，也忌在日光灯下照射。

豆浆的营养与禁忌

豆浆是一种可与人乳、牛奶相比美的营养食品，对人体十分有益，老幼皆宜。豆浆较之牛奶还有不少好处：

一、豆浆中所含的铁质，超过牛奶多倍，婴儿长期依靠牛奶作饮料，也易患贫血，而豆浆内丰富的铁质对预防贫血比牛奶强得多。

二、牛奶进入胃中易凝成块状物，而豆浆只形成小薄片，较之牛奶易消化吸收。

三、牛奶有某些气味，而豆浆没有。

四、豆浆价格也较牛奶便宜，制作方便，比牛奶更易普及。

五、豆浆还可治气喘，因它含有麦氨酸。

豆浆益处甚多，但喝法要讲究科学，这里应注意：

一、要煮沸后喝，这是由于豆浆中有一种皂毒素，在 100℃高温中才被分解，在煮豆浆过程中，皂毒素受热极易膨胀，出现泡沫，浮在豆浆上层，这时豆浆并非已煮沸，要等豆浆真正全部煮沸后才可饮用，以免因皂毒素未被分解而进入人体：刺激肠粘膜，引起中毒。

二、不宜在豆浆中冲鸡蛋来饮用，这是因为蛋清中含有一种叫抗生物素的东两，能与蛋黄中的生物素及肠道里的生物素紧密结合，形成十分稳定，不易为人体吸收的化合物。因此长期在豆浆中冲鸡蛋（加上豆浆半生不熟），会导致蛋白质与维生素 H（生物素）缺乏症。

三、忌在豆浆中冲红糖，因红糖中的有机酸能与豆浆中的蛋白结合、产生变性沉淀物，改用白糖力好。

四、忌将豆浆装入保温瓶。豆浆中的皂心能除掉保温瓶中的水垢，但时间长了会形成细菌繁殖，使豆浆变质。

五、忌喝过量。一次喝下大量豆浆易引起过食性蛋白质消化不良，产生胀满、腹泻等症状。因此，喝豆浆也应适可而止，或分作多次饮用。

饮茶的好处与禁忌

茶是人们日常生活中美好的饮料，有着较高的营养与医疗预防价值，对维护人体健康有着积极意义，中国有句俗语：“宁可一日无盐，不可一日无茶。”

饮茶有许多好处：茶可明目清心。这是因为茶叶中含有脂溶性维生素，能使眼视网膜中杆状细胞的视紫红质再生，有维持视力正常的功能，并对防治白内障也有一定效果，茶可抗老防衰，这是因为茶叶中含有维生素 E 与多种氨基酸等化学成分，维生素 E 有抗不育与衰老作用，氨基酸有促进毛发生长，防贫血与早衰功效，并对高血压、中风、失眠有抑制与治疗作用。茶可提神解暑，因茶中有咖啡碱，能兴奋中枢神经，达到振奋精神，增进思维。此外，茶还合有钾，它是细胞内主要的阳离子，暑天酷热，大量出汗，体内的钾随着汗液大量消失，喝茶正可补充体内的钾，以维持平衡。茶可补血利尿，这是因为茶中有丰富的铁与维生素 C，铁可补皿，维生素 C 可防治坏血病，增强抗感染能力，茶的利尿作用主要是由于茶中有咖啡碱与茶碱共同作用的结果。茶可防辐射，茶中含茶多酚与脂多糖，均具有抗辐射的效应，它能使某些放射性元素不被吸收而排出体外.故一些学者把茶称为‘原子时代的高级饮料”。此外，茶叶还能应急治疗中毒、菌痢、急性肠炎、胆绞痛等疾病。如急性肠炎用浓茶一杯饮服；中毒（误服铝、银、铅、锌、钴、铜等金属或奎宁、洋地黄等），饮一杯浓茶可使茶叶中的鞣酸与毒物结合沉淀，延迟毒物的吸收，以利抢救。传说乾隆皇帝晚年嗜茶如命，在他退位时，一位老臣惋惜他说：“国不可一日无君。”皇帝听了哈哈大笑，用手抚摸胸前白须说：“君不可一日无茶！”他做了六十年皇帝，退位后就到设有饮茶亭的御茶园中悠闲品茶，安度晚年，活到八十八岁高龄。

在民间，对如何饮茶、用茶，流行有这样的口诀：“烫茶伤人，姜茶治痢，糖茶和胃，饭后茶消食，午茶助精神，晚茶导不眠，空心茶令人心慌，隔夜茶伤脾胃，过量茶使人消瘦，淡温茶清香养人。”

可见，茶有好处也有禁忌，据科学实验证明，茶的禁忌也不少：

一、忌饮茶过度。这是因为茶叶里有咖啡因，过度饮茶会引起焦急、烦燥、心悸、不安等症，从而产生失眠；还会抑制胃肠，妨碍消化，降低食欲。因此要注意饮茶适量。

二、忌饮浓茶。茶水一般在人体内能滞留 3 小时左右，而浓茶滞留时间则更长，这样茶碱在人体内积聚过多，致使神经功能失调。由于茶叶中鞣酸的作用，可使肠粘膜分泌粘液功能下降，发生便秘。茶量一般每天以 5～10 克，分二次泡饮为宜。

三、忌饮久泡茶水。饮茶要现泡现饮，这样效果最佳，如泡时过久，就会失去茶香，使茶中维生素 C、维生素 B 遭受破坏。此外，久泡茶叶其中咖啡因会积聚过多，鞣酸大大增加，会产生刺激作用，特别是患有痛风、心血管与神经系统病者，更应忌饮久泡的茶水。

四、忌空腹饮茶。古人有说：“早时一杯茶，胜似强盗人穷家（一无所得）。”“饭后一杯茶，闲了医药家。”意即早晨空腹不宜饮茶，因为空腹饮茶，冲淡了胃液，降低了胃酸的功能，妨碍消化，并影响对蛋白质的吸收，易引起胃粘膜炎症。

五、忌饮隔夜茶。茶水放久了，不仅会失却维生素等营养成分，且易发

馊变质，甚至生霉。茶水中的鞣酸还会成为刺激性很强的氧化物，易伤脾胃引起炎症。

六、忌用茶水服药。茶叶中含有大量鞣酸。如用茶水服药，鞣酸同药物中的蛋白质、生物碱及金属盐等发生化学作用而产生沉淀，势必影响药物疗效，甚至失效。茶叶是有兴奋中枢神经的作用，凡服镇静、安神、催眠等药物以及服用含铁补血药、酶制剂药、含蛋自质药物时，均不宜用茶水送服。

七、忌饮头遍茶。讲究喝茶的人，都不喝或少喝头遍茶，这是因为一方面出于色香的考虑，为了取其精华，另一方面是为了少喝进些霉菌。因为茶叶在生产、包装、运输、存放过程中。极易受霉菌污染，尤其在不提倡用滚水泡茶，以求尽可能多地保存维生素 C 与其它营养成分的时侯，霉菌是杀不尽的。因此尽量不饮头遍茶，把浮在茶面的茶水倒掉，更为安全。

八、忌睡前饮茶。睡前两小时，最好不饮茶。否则会使精神过于兴奋而影响入睡，甚至引起失眠。老年人睡前饮茶，易心慌不安、多尿，更会影响睡眠。如因饮茶引起失眠，即使服用安眠药，也是无济于事的。

九、忌发烧时饮茶。有些发烧的病人却仍照常喝茶，甚至浓茶，这样不但不能降低体温，还会导致体温增高，因为茶叶中的茶碱会提高人体温度，还会使降温药物的作用消失或大为减少。

十、孕妇忌多喝茶。孕妇在怀孕期间摄入多种营养素，除去供应机体新陈代谢的需要外，还要供给孕妇体内的胎儿。在这时如果喝茶过多，茶中的“单宁”的物质就会在胃肠道中与孕妇食用的其它食物中的铁元素结合成一种不能被人体吸收的复合物。这样，除会导致孕妇缺铁性贫血，也将给孕育中的胎儿造成先天性缺铁的遗患，使诞生后的婴儿也患有缺铁性贫血。

诶酒之忌

酒是我们生活中的伙伴，每当良辰佳节、喜庆之日，人们总要开怀饮喝，以示祝贺。在日常生活中，也少不了用酒来调味。

酒的主要成份是乙醇，俗称酒精。一般来说，白酒含酒精 50～70%，黄酒含 20%，果酒含 16～48%，啤酒含 3～5%左右。

适量、低度的酒对身体有益处，它可以解除紧张情绪，增加良性胆固醇，促进血液循环，帮助消化，有利消暑，还可摄取低脂肪营养，人们称誉它为“液体面包”（尤指啤酒）。

但饮酒也有不少禁忌，这就是：

一、忌空腹饮酒。

二、忌将白酒与汽水同饮，否则会使酒精在全身挥发并产生大量二氧化碳，对胃、肠、肝、肾均会带来严重损伤。

三、忌借酒御寒。天冷喝上一两杯白酒，似乎可以暖身防寒，殊不知这只是暂时的表面现象。因为人体热量主要靠糖、蛋白质和脂肪供应，酒在人体中产生热能并不多，它之所以进入体内会有暖和的感觉，是因为酒中的乙醇刺激血管扩张，血液循环，”速，这样反而使体内散热速度加快，这时如不及时防寒保温，极易引起感冒以致冻伤。

四、忌边喝酒边抽烟。“酒醉可以烟解”的说法，是不科学的。边喝酒边抽烟，危害更大，因为酒中的乙醇刺激血液循环系统，加速血管扩张，从而使人对烟中的尼古丁等有害物质吸收量增大，其危害将加倍。

五、忌以浓茶解酒。因饮过量酒后，会引起人出现口渴、翻胃。认为饮用大量浓茶可以开胃、解酒毒，这是不正确的。因茶叶中所含的咖啡碱会与酒中的乙醇结合产生协同作用，非但不能解酒，反而加重醉酒的程度，起到相反的作用。

六、眼某些药物时忌饮酒。酒有扩张血管的作用。如在服用三氯丙嚏、奋乃静等镇静剂以及灭滴灵时饮酒，就易引起恶心、呕吐、头昏、胃肠功能紊乱等症，因这些药物会使乙醇的氧化代谢受到抑制。痢特灵、优降糖、闷可乐等药的服用期间，也忌饮酒，否则也会出现上述的症状。在服用安眠药时如饮酒、则会引起中枢神经抑制过程加强，可以致昏迷。在服用阿斯匹林、水杨酸钠等解热镇痛药时饮酒，会引起恶心呕吐、食欲不振，以致消化道出血；在口服降糖灵、优降糖、注射胰岛素等药物时饮酒，也会导致严重低血糖症或头晕症；在服用肌乙啶、利尿酸、速尿、噻嗪类药物时饮酒，也会出现呕吐、头晕、行走不稳、语无伦次以及昏睡的症状。因此，以上药物在服用的同时，切忌饮酒。

七、患有消化道出血、胃肠炎及胃穿孔、高血压、冠心病、活动性肝炎、肝硬化症、上呼吸道感染、开放性结核等疾病时，严忌饮酒，否则因酒中的乙醇刺激人体，使病症加重以致并发其它疾病。其他炎症病者，也忌饮酒。

八、忌白酒与啤酒混饮。因人体胃膜粘液有一定抵抗酒精渗透的作用，而啤酒却可清洗人体胃膜粘液，使酒精容易渗入人体，故白酒与啤酒混饮易使人酒醉。

九、忌用汽水解酒醉。有人认为汽水是清凉饮料，可用汽水解酒，这是不科学的。因为汽水会使酒精在人体内扩散，加快人体对于酒精的吸收，加重酒精的中毒。同时，汽水还会产生大量二氧化碳，对肠胃、肝脏、肾脏均

会有损害。

十、忌饮雄黄酒。我国有饮雄黄酒的民间习俗，误认为饮雄黄酒可消毒杀菌、祛病强身，但从科学角度看，这是不科学的，有害无益。因雄黄是一种含硫化砷的矿物，内含汞、砷等有害物质，只可外用，不宜内服，否则极易中毒，能致人于死地的“ 砒箱 ”，就是砷的氧化物。

十一、忌酒后即入浴。因酒后人浴，体内储存的葡萄糖会大量消耗，而引起体内血糖含量下降，导致体温降低。同时酒精抑制了肝脏的正常生理活动能力，阻碍体内葡萄糖储存的恢复，造成肌体疲劳，严重的会产生低血糖休克。

十二、忌酒后进行性生活。据科学研究证明，男子大量饮酒后，精液中有 20%的精子发育不全，若同房使妻子怀孕，将会有 26%的胎儿出现先天性畸形。女性在婚前后也忌多饮酒，以防月经不调、闭经、卵子生成变异，如怀孕的妇女常饮酒，会造成流产、早产、难产、死胎等不良后果。我国医书则有“ 酒后不入室 ”的警告。

十三、忌冷喝黄酒。黄酒是以含有淀粉的糯米为原料，并由许多混杂培养的霉菌、酵母和细菌等共同作用酿成的。在酿制过程中，仍不免有微量的甲醇、醚、醛等有机物存在，它们对人体有一定害处，因此饮用黄酒时，宜加热后再喝，以便使这些微量有机物在烫热过程中随温度升高而挥发，才有利于身体健康。

食肉之忌

肉食中的瘦肉富含动物蛋白，其质量高于植物蛋白。对青年人来说，它是生长发育不可缺少的营养物质；对中年人来说，其蛋白质可帮助脑力劳动者增强记忆，对体力劳动者可补充氨基酸的消耗；对老年人来说，可补充优质蛋白以推迟衰老过程。肥肉中的脂肪，发热量高，且有它独特的生理价值，因此，对肉食不必节制过甚，也不必忌讳肉食。

但是，动物肉的有些部位是应该忌食的，这里列举如下：

一、肉的“三腺”，应忌食。猪、牛、羊、狗等动物体内的甲状腺、肾上腺与淋巴腺均应忌食，这是因为甲状腺（即栗子肉）、肾上腺、淋巴腺均含有毒的物质。误食了它，会出现呕吐、头痛、腹痛、手麻、舌麻、心跳、瞳孔放大、血压增高等中毒症状。甲状腺位于动物的喉头附近、气管周围，呈淡褐色半透明状，肉块稍硬；肾上腺位于动物肾脏的两侧前方，呈褐色，腺体外包有白色纤维膜；淋巴腺位于动物腹股沟、肩胛前和腹下等处，呈园形或椭园形，是动物体内的防疫器官，也是有毒的微生物与代谢产物易滞留的地方，应引起注意并弃之不食。

二、“痘猪肉”应忌食。“痘猪肉”又名“米猪肉”，是猪囊虫寄生的地方，它分布在猪的舌肌、臀肌、隔肌、咬肌等横纹肌中，如误食了“痘猪肉”及其制品，幼虫就会在人体肠内吸取营养，并在人体的肌肉、皮下、眼、肝等部位寄生，甚至还会寄生在人的脑部，使人消瘦、贫血、腹胀、腹泻、头昏、头痛、肌肉痉挛、视力模糊，甚至失明或死亡。

三、忌食生肉或半生肉。有些地区的居民有一种吃生肉的不好习惯，诸如将生肉切成片在热炒锅上来回翻烤一下，蘸以佐料，即食用，或将肉片放在汤内烫数秒钟，即用筷子夹出蘸佐料食用，也育将猪宰杀后，不刮毛、烫毛而用火将毛烧焦、再将生肉切成细丝状拌菜生吃，这是十分危险的吃法，极易感染炭疽病、布氏杆菌病、沙门氏菌病、绦虫病、弓型体病，特别是旋毛虫病，更是常见。这种生食或半生食肉类的习惯应该废止与禁忌。

四、忌食烧焦了的肉。烧焦了的肉，其中高分子蛋白质会分裂为低分子氨基酸，它在热分解中形成毒性很强的色氨酸，对睦康危害极大。

五、忌食毒死或病死的动物的肉。动物在病死或毒死前，常有许多病菌或毒物侵入肌肉，误食了这些有毒的肉类，就极易受到感染而中毒。

六、忌常吃腌肉。这是由于腌肉是嗜盐菌的良好的培养基，而嗜盐菌中含有与肠毒素相似的毒素，它会破坏肠粘膜。造成胃肠功能紊乱并中毒，出现腹痛、恶心、呕吐、水样便与血样便等症状。因此腌肉最好不要吃，以免中毒致病。

鸡蛋的莹春与禁忌

鸡蛋是一种高蛋白食品，其蛋白质的含量达 14.7%，且属于完全蛋白，含有人体必需的八种氨基酸，其组成比例非常适合人体需要，被营养学家称之为完全蛋白质的模式。

鸡蛋不仅营养价值高，且有健美功能：

一、健脑作用。鸡蛋脂肪中含有多量卵磷脂，当被消化后。可释放出胆碱，胆碱是神经冲动传递的重要物质，对增进大脑记忆力大有好处。

二、护肤作用。李时珍在《本草纲目》中谈及：“精不足者补之以气，故卵白能清气；形不足者补之以味，故卵黄能补血。”这是因为卵黄含有丰富的铁，铁是合成血红素的重要成分，故有补血之功，血足则精神爽、肤色美。近些年来，鸡蛋已被广泛采用到美容化妆品中去。例如国际流行的“美乃滋”营养面霜就是用鸡蛋黄配制成的，其功能是使粗糙的皮肤变得细腻、柔软。这是由于蛋黄中有丰富的蛋白质与少量醋酸，白蛋白可增强皮肤的润滑作用，醋酸可保护皮肤的微酸性，以防细菌感染。

鸡蛋入药可治病，这里介绍几则：

一、胃痉挛。用新鲜鸡蛋 12 只，打碎搅和，加冰糖 0.5 千克，黄酒 0.5 千克，一起熬成焦黄色，每次饭前服一大匙，一日 3 次。

二、肺结核。鸡蛋壳 5—6 只，研细，再加入鸡蛋黄搅和后置搪瓷锅内，炒至焦黄色，即有褐色的油渗出，每次饭前一小时服 3 至 5 滴。

三、胃痛，鸡蛋壳焙燥研成细未，每次 5 克，饭前温水送服，一日之至 3 次。

四、神经性皮炎。用鲜鸡蛋 3 至 5 只，放入大口瓶内，泡入好浓醋，以浸没鸡蛋为度，密封瓶口，10 至 14 天后取出蛋，将蛋清蛋黄拌和，涂患处皮肤，经数分钟，稍干，再涂一次，每日 2 次。

五、下肢溃疡、痔瘘。清洁患部后，涂以鸡蛋黄油可促使愈合。

六、烫火伤、冻疮溃烂久不收口，鸡蛋黄油外擦，有促进生支之效。

吃鸡蛋有三点禁忌：

一、忌生吃鸡蛋。这是因为生蛋清中含有一种抗生物素蛋白，它会影响体内生物素的利用，从而引起毛发脱落或局部发炎等症状。此外，生鸡蛋内还有一种抗醇素蛋白质，它能降低各种醇素的正常作用。蛋还可能存在病菌与寄生虫。生鸡蛋是一种半流体的胶体物质，进入人体胃肠道中，停留时间较短：与消化液接触面也小。因此消化率仅 50～70%，而熟鸡蛋消化率则可达 90%以上。

二、忌食过多的鸡蛋。有些家长让孩子吃过多的鸡蛋，以为这样可以更多补充孩子的营养，其实，鸡蛋摄入过多会造成消化不良性腹泻，维生素 K 缺乏症，甚至会引起一系列精神、神经症状；氮平衡失调；加重肾、肝脏器官的负担、产生营养过剩性肾炎和脂肪肝等。即使产妇、孕妇摄取鸡蛋亦应适量，否则会造成过期妊娠。

三、有些疾病患者忌食鸡蛋。对患有肝、肾或心血管疾病的患者，鸡蛋应列为禁忌之列。

据科学测定，正常的成年人以 24 小时内其所需的蛋白质量，每人最多不超过三个鸡蛋为宜。

食蟹之忌

螃解是含有丰富维生素与脂肪的美味佳品，它生长在江河湖泊之淡水中，出生在咸水浅海里。据测定，在每一百克蟹肉中，含有蛋白质 14 克，脂肪 6 克，并含有一定数量的铁、核黄素、维生素 A 等物质，深受人们的青睐。

吃蟹时应注意十忌：

一、忌吃死蟹。蟹体内含有丰富的组氨酸，蟹死后，各种细菌便在蟹体内大量繁殖，使组氨酸产生对人体有毒的组胺，特别是随着死亡时间的延长，蟹体内的组胺就会增多，食后便会中毒，因此，蟹死后不宜食用。

二、忌吃存放过久的熟蟹。存放的蟹极易被细菌侵入而污染造成对人体的危害。因此，螃蟹宜现烧现吃，不要放存，万一吃不完剩下的，一定要保存在干净阴凉通气处，吃时必须再回锅加热。

三、忌吃生蟹。因为螃蟹往往带有卫氏并殖吸虫（或称肺吸虫）的囊蝴和副溶血性孤菌，如不经过高温消毒，一旦让肺吸虫进入人体后，将寄生在人体肺部，不但刺激或破坏肺组织，引起咳嗽、咳血，还会侵入脑部，引起癫痫，甚至瘫痪，如让肺吸虫侵入眼、肾、肝、心脏、脊髓器官，还会引起更严重后果，因此螃蟹一定要煮熟才能吃，一般需煮沸 20～30 分钟为宜。

四、忌吃蟹的屎包（蟹胃）。因其中含有致病菌与有毒杂物。

五、忌有过敏史的人吃蟹。

六、忌蟹与柿子同吃，因柿子里鞣酸与螃蟹中的蛋白相结合，会造成恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

七、脾胃虚寒者忌食蟹。蟹性寒，易引起腹泻、腹疼，因此胃脾虚寒者应少吃。如出现腹痛、腹泻时用性味辛温的中药紫苏（15 克）配加生姜 5～6 片，加水煎服用，即可止痛、止泻。

八、患有胆结石、胆囊炎、慢性胃炎、十二指肠溃疡、肝炎活动期的人，也应忌食螃蟹，以免使病情加重。

九、患有冠心病、高血压；动脉硬化、高血脂的人也应忌食蟹中的蟹黄，因蟹黄中胆固醇较高，食了对健康不利，并会加重病情。

十、凡伤风、发热、胃痛者也忌食螃蟹，否则也会加重病情。

胡萝卜的营养与禁忌

胡萝卜的营养价值已日益为人们所重视了，这主要是胡萝卜中的胡萝卜素是维生素 A 的主要来源，而维生素 A 与人体代谢活动密切相关。祖国医学认为，胡萝卜“下气补中、利胸膈、润肠胃、安五脏，令人健食，有益无损”。故有“金笋”、“小人参”的誉称。

胡萝卜有两个优点：一、含糖量高于一般蔬菜，并有芳香甜味：二、含丰富的胡萝卜素（每百克含 3，62 毫克），耐热、酸、碱，在烹调中营养成分不致被破坏，易被人体吸收。此外，胡萝卜还含有蛋白质 J 旨肪，维生素 B1、B2、B3、C，磷、钙、轶、镁、铜等人体所需的营养素。

胡萝卜中维生素 A 的作用是维持正常的视觉，防止眼睛干燥、夜育症、白内障，肌肉、内脏器官萎缩，生殖器退化，维护上皮细胞组织的正常结构，促进生长发育、提高机体免疫功能等，此外，科学家们还证明，体内维生素 A 含量低的人比有较高维生素 A 水平的人，患癌症的危险性超过两倍。在西方一些国家，一些人为了防癌，把含维生素 A 的胡萝卜系列食品当作每日必食的补品。

胡萝卜中所含的维生素 A 与动物性食品（如肝脏、蛋黄、鱼籽、全脂乳品等富含维生素 A 的食品）相比，不但资源丰富，而且便宜，特别是患有高血压、动脉硬化冠心病的老年人需要维生素八，因动物食品中含有较高的胆固醇，不宜从中摄取，而从蔬菜、水果中，特别是从胡萝卜中摄取，最为理想。

其实，胡萝卜全身是宝，它还含有一种槲皮素，常吃可增加冠状动脉血流量，促进肾上腺素合成，有降压、强心、消炎等功效；胡萝卜种子，含油量达 13%，有驱蛔虫，治长久不愈的痢疾的功效：钥萝卜缨子可防治水痘与急性黄疸肝炎。

胡萝卜虽好但也不宜多吃，否则肝脏无法代谢，血液中胡萝卜素过多，会使皮肤变黄，此其一。其二，胡萝卜不宜白吃，烹调时加些油脂或肉类，这样使胡萝卜素易溶解，在油脂中，扩能更好为人体所吸收。其三，煮胡萝卜时忌加入酸性食品（如醋等），因为酸性物质对胡萝卜素有破坏作用。一般成人每天需胡萝卜素 6 毫克即可。

芹菜的降压与宜忌

芹菜是人们常食的蔬菜之一，为伞型科植物，分为水芹、旱芹。家庭菜谱中的芹菜炒肉丝、炒牛羊肉片、炒豆干等，均为席中佳肴，别有风味，民间做豆酱、麦酱佐以芹菜者，其味更加香美。杜甫赞美芹菜“香芹调羹，皆美芹之功”。孟子则说：“置芹于酒酱中香美。”可见，芹菜作为美味的佐料，早已为人们所熟悉与使用了。

芹菜中含有蛋白质、碳水化合物与较多的钙、磷、铁，维生素 A、C、P 以及烟酸，且有甘露醇、芫荽甙挥发油、环已六醇，不仅有较高的营养价值，且有健神醒脑、润肺止咳、除热法风、甘凉清胃、降低血压软化血管、明目利齿等功能。《本草纲目》中记载，芹菜“主治：女子赤沃、止血、养保血脉”。《食疗本草》中则说芹菜“饮汁，去小儿暴热，大人酒后热，鼻塞身热，去头中风热”。

芹菜对治疗高血压有着较好的疗效，用鲜芹菜洗净煎汁，加白糖冲服，连服数月，对反复发作的高血压患者有效。用芹菜做药枕，长期使用，亦有降血压的作用，使用芹菜作为治疗高血压的药源，具有价廉，服用方便，无副作用等优点。芹菜中含粗纤维较多，对老年人来说食用时应注意选嫩的，炒吃时要先焯一下，并应嚼烂，如牙齿不好，可少吃或不吃，以防消化不良。此外，芹菜有水芹、旱芹之分，而水芹挥发油有兴奋中枢神经、升高血压、促进呼吸、提高心肌兴奋性、加强血液循环的作用，可治疗血压过低，心功能不全。因此，高血压患者应注意，煎煮时间要长些，以不留挥发油为宜。

红薯的营养与禁忌

红薯又名地瓜，蛋白质含量多于大米、白面，且岔丰富的维生素 C 和胡萝卜素，是天然的长寿食品。

红薯还能供给人体大量粘液蛋白，对人体有着特殊保护功效，可保待动脉管壁的弹性，防止心血管脂肪沉积，减少动脉粥样硬化，是老年人的理想食物。

红薯中的纤维素还有通便作用，祖国医学认为它是“补虚乏、益气力、键脾胃、强肾阴”“功同山药、久食益人”。故对成年人、儿童、妇女均有裨益。

最近美国科学家队红薯中提取一种化学物质（DHEA），发现它还是一种抗结肠癌与乳腺癌的物质，日本学者在《长寿研究》一书中指出日本长寿地区的农村居民多以红薯作为主粮。我国广西西部地区，百岁以上老人集中的村落也有每天进食不少红薯的习惯。

红薯中有一种“气化酶”，吃后容易主胃肠中产生大量的二氧比碳气体而使人易打嗝。红薯糖分多，在胃肠中变化后可产生酸味，有些人吃后会吐酸水、打膈、腹胀、烧心。此外，红薯忌同柿子一起吃，以防“胃柿石症”。

十四种蔬菜的忌口

萝卜：由于性甘寒，凡胃痛患者、虚寒体质者及在服用人参、鹿茸补药的同时，均忌食。

黄瓜：由于性甘凉，凡脾胃虚寒者忌食。

冬瓜：性甘寒，凡阳虚患者忌食。

芹菜：性辛香，凡血虚病人忌食。

紫菜：性甘寒滑，凡胃寒、脾虚便稀者忌食。

苋菜：性寒滑，凡脾虚便溏者忌食。

韭菜：性辛温，能行气活血补肾阳，阴虚阳元者与孕妇忌食。

香菜（芫荽）：性辛温香，阴虚病人、皮肤瘙痒者忌食。竹笋：性甘寒涩，发疮毒、痈疮者忌食。

芋艿：性片温，胃痛、大便烂者忌食。

生姜：性辛温，热性痛、痈疮病患者忌食。

辣椒：性辛温，胃热、痔疮、肛裂患者应忌食。

四季豆：性寒有小毒，胃寒者忌食。

卷心菜：凡胃酸过多者忌食。

味精之忌

味精是日常生活中的一种调味品，它的主要成分是谷氨酸钠，溶解于 300 倍的水中，即可品出它的鲜味。在炒菜、做汤时，只要加上一点，就可使菜肴味道鲜美、可口。味精本身也是一种营养品，有肝脏病的人，平时吃点味精也有好处。味精还可改善人体细胞营养状况，改善大脑机能，可治疗神经衰弱，也可以作为智力发育较差的儿童的辅助剂。此外，它能与血液中氨结合成谷酰胺，对肝昏迷、癫痫亦有一定疗效。

味精原料是植物性蛋白质，如豆类、玉米、淀粉等，经微生物发酵而成。科学测定：人体每日允许摄入味精量是较高的，即每公斤体重可摄入味精为 0.1～0.2 克，一个体重 55 公斤的人。每天可以摄入味精 5～6 克，如一般五口之家，每天可用 33 克，较普遍的都不会达到这个标准。

使用味精有它的科学法与禁忌。

一、忌味精入锅。科学研究表明，味精遇到高温，特别是在油锅的高温下更容易转变成含氮的致癌物，它能诱发肝、脑、小肠、结肠和性腺产生肿瘤。因此，在使用味精时，不要与菜同时下锅，加热时间太久，更不宜让味精在油锅中煎熬，可在起锅前加入，或将味精加在烧好的食物容器中。

二、忌味精遇碱。味精喜酸怕碱，在弱酸的汤菜中，加入味精，可使食物鲜美可口，如遇上碱性食物，就会使谷氨酸钠变成谷氨酸二钠，失去应有的鲜味。

三、忌味精过量。味精的用量也是有个限度的，不是放得愈多愈鲜味、愈有营养，如过量进食便会出现头痛、头晕，颜面发红发热，四肢疲倦乏力，呕吐等现象。科学研究表明，食用过量味精会引起智力衰退、视网膜受损、性激素分泌减少，性器官发育受影响等。因此，不要在每种食品或汤中都放味精，特别是婴儿，更不要随便使用味精。

姜的功效与禁忌

姜的用途已愈来愈受到人们的重视了，它不仅是许多菜肴中不可缺少的香辣调味品，在炖、焖、煨、烧、煮，扒等烹调方法中经常使用。而且，它还有着散寒邪的药用功能，在中医药中经常使用。人们食用凉性菜肴时也因此往往配以姜末，以互补互存，起到防寒的作用。在包水饺、做馒头、包子、鱼圆时加入一些姜末、姜丝，吃起来，特别香辣可口。

姜的药用功能也不小，冬天手足生冻疮用姜摩擦患处，可起活血化瘀作用（指未溃疡时）。天寒身冷时，喝上一碗红糖生姜汤即可去寒暖身并预防感冒。在旅途中如晕车、晕船而恶心呕吐时，可口含姜片以防治之。取鲜姜一片，贴在内关穴或肚脐上，可免眩晕。牙痛时，切一小片生姜咬在痛处，也可止痛，这是因为生姜含有姜醇、姜烯、柠檬醛与辣素，这些成分有消炎、镇痛、杀菌作用。

在作为配料中，姜可去腥解膻，如除水产品、禽畜类的腥膻气味，可将姜切成块或片，用刀面拍松使其裂开，好让姜味外溢，浸入菜中。姜还可起到浸渍调味的作用，如炸排骨、油淋鸡时，先将原料用姜片浸渍，以去其异味。此外，生姜入菜还可起到增鲜与增色的作用。

“姜是老的辣”，烹调用姜时，宜用老姜，其味更浓。

食用生姜也有禁忌。

一、生姜烂了，应忌食用，这是因为生姜在腐烂过程中会发生一系列的化学变化，其中会产生一种有毒的物质叫黄樟素，它能使肝细胞变性，其毒性对肝细胞损害很大，特别是肝炎病人，更应禁忌。

二、凡患热性病时，应忌食生姜，以免使热症加重。

醋的功效与禁忌

醋在日常生活中被广泛地使用，这是由于醋内除含有蛋白质、脂肪、无机盐、维生素外，还含有大量的醋酸。经常吃点醋对身体健康十分有益，故应培养吃醋的习惯。

吃醋可以开胃，增加胃液酸度，使吃进的食物容易消化；醋能溶解食物中的矿物质，使这些矿物质能被人体吸收利用，充分发挥吃进的食物在体内的作用；醋还有消毒杀菌功效，在烹调新鲜度较差的鱼肉时，加了点醋，就可以达到杀菌、除腥的作用；夏天作凉拌菜的时侯也应加点醋，以达杀菌的目的。

在烹调中，醋可起着解腥、法膻、减辣、添香、引甜、催熟、防黑、防腐、起花等妙用。

此外，醋还可用来醒酒、治脚手癣、熏寝室消羞。醋对预防痢疾也有很好功效，在痢疾流行的季节，经常在菜中加点醋，可以增强胃肠道消灭痢疾杆菌的能力，肠道传染病的病菌和病毒，一般不喜欢处于酸性的环境，在食海产品，如海蜇、牡蛎、螃蟹以及制作各种凉拌菜时，最好将原料洗净切制后，先用醋浸泡十分钟，就可帮助杀灭副溶血性孤菌等其他致痢茵。食醋也应注意科学：

一、吃完醋后最好漱漱口，将口中余留下来的醋洗掉，以免损坏牙齿。

二、对有胃溃疡与胃酸过多的人应忌食。

三、如遇感染性疾病、发烧、抽搐等症时，也应忌食酸醋。

葱的价值与禁忌

葱是蔬药兼优的食物，在日常生活中它更是少不了的重要调味品。

葱的药用价值不小，我国民间用葱来治疗伤风感冒、头痛鼻塞、急慢性鼻炎、鼻窦炎、小儿蛔虫腹痛、痈疮肿毒等已很普遍。葱叶能利五脏、益头目、清水肿。葱白有解肌发表、利肺通阳、解毒消肿之功；葱汁有散淤血、止疼、解毒之用。如小便不通畅，可将葱白连叶捣烂与蜂蜜调和敷下腹部；用葱叶煎洗溃患处，可去湿气足肿。葱根能治便血、消痔。现代医学还发现葱有着较强的杀菌作用，功同大蒜，对预防肠道、呼吸道传染病有疗效。葱的辛香味，能促进人的消化液分泌，从而提高食欲促进消化；葱头所含的前列腺素 A 能舒张小血管而减少血循环之阻力，有助于防治高血压，对脑力劳动者尤为适宜。

在烹调中，葱常被加工成丝、末，作为凉菜的调料，增鲜之外，还可起到杀菌、消毒之用。加工成段，经油炸后与主料同烹，十分诱人。在鱼汤中，放些经油炸的葱，香味浓郁，可除鱼腥。家畜、家禽的内脏，膻味较浓，葱更是成了不可少的调料。

葱有较强的气味，有些人不敢食，这里介绍除葱气味的办法：

一、不要在饭后吃葱，可在进食过程中食用，这样可减少嘴中的葱味。

二、吃葱后即刷牙，可去葱味。

三、用开水加一小匙植物油搅成液体来嗽口，效果也很好。

忌将鲜蛋与葱同放一起，以免使葱的强烈气味钻入蛋壳小气孔，加速蛋黄变质，时间一久，蛋便会发臭。

蒜的价值与禁忌

大蒜是调味佳品，也是天然药剂，这在我国古代医书中早有过记载，李时珍在《本草纲目》中说：“大蒜除风邪、杀毒气、疗疮癣、活肾气、止霍乱、解瘟疫。”在国外，对大蒜的功能也早有发现。

大蒜主要成分是蒜素，是一种有强烈抗菌力的物质，对许多细菌都有强烈的杀火作用，如对伤寒菌、葡萄球菌、链球菌等。如把一小瓣大蒜放在口中咀嚼，可杀死口腔中全部细菌。把大蒜压碎放在一滴含有很多细菌的生水里，一分钟内细菌便可全部死亡。大蒜除消炎、杀菌、降血脂、血压、血糖等外，还可补脑，因大蒜能增强维生素 B2 的作用，促进葡萄糖变成大脑能量，活跃大脑。经科学实验证明，大蒜可降低胆固醇，抑制血液在体内的自发性凝固，防止脑血栓形成，使患糖尿病的动物血糖下降，增强体内分泌胰岛素的能力，并能治愈阿米巴痢疾。至于大蒜在烹调中的作用就更明显了，在烧鱼中加大蒜可去腥、增鲜；炒茄子加大蒜，可使之发出香味来；制作拌黄瓜、凉粉也需大蒜泥作料，至于包饺子，更少不了蒜末。

科学家最近发现了大蒜中重要的成分锗能阻断亚硝胺的合成，是具有抗癌作用的物质。而大蒜比任何其他植物含锗量高，通常情况下每人一天吃 10 克（约四瓣）鲜蒜，就可断阻亚硝胺在体内合成。

我们的祖先是很聪明的，古藉记述着这样一个故事：东汉来年的一个深秋，鲁南山区雾雨蒙蒙，随着车轮滚动的辘辘声，传出病人阵阵痛苦的呻吟，一辆大车上躺着一位患病的中年农民，紧捂肚子，翻滚不止，这是赶车去求医的病人，迎面刚好近来一位名医叫华佗，他上前问明事由，并作了一番检查后，便果断他说：“往前有一间店铺，去买三碗加有蒜泥的米醋，让病人喝下，病即会痊愈的。”病家听罢照办了，果然，没多久，病人一阵恶心，吐出一滩黄色苦水，并呕出几条蛔虫，腹痛即止。从此，华佗蒜醋驱蛔的药方，就在民间流传开了。

大蒜有一股异臭味，有人怕吃，其实只要喝点浓茶或咀嚼一点茶叶即可消除口腔异臭味。不过，食用大蒜，也有禁忌：

一、腹泻时忌食蒜，这是因为病人腹泻时，由于受凉或食用有致疾菌的不洁食物后，引起肠内局部粘膜组织炎性浸润肠壁血管的通透性变异，肠腺体分泌亢进，酿成蛋白质、水盐代谢紊乱，使大量体液渗入肠腔，同时细菌及毒素刺激肠壁，使肠蠕动加快而产生腹泻。这时，整个肠腔均处于“过饱和”的紧张应激状态中，再进食大蒜这一辛辣物，便会更加激惹肠壁，促成血管进一步充血、水肿，使更多的组织液涌入肠内，加重腹泻。

二、忌空腹食蒜，以防引起急性胃炎。

三、忌过量食蒜，每日成人以吃生蒜二、三瓣，熟蒜四、五瓣即可，小孩减半，多食也无益。

四、忌长期食用，大蒜有使肠道变硬的作用，这往往是造成便秘的一个原因，而且能杀死大量的肠内常在菌，由此还能引起某些皮肤病。

五、忌外用，以免造成皮肤皲裂。

六、有些人对大蒜有特殊的反应，因此如食用后有不适感，则应忌食。

辣椒的价值与禁忌

辣椒有着很好的营养是由于它含有丰富的维生素、蛋白质、钙、磷、铁等矿物元素外，还富含辣椒素、辣椒红素、辣椒碱、二氢辣椒碱等刺激性物质，特别是维生素 C 的含量最为丰富，在每百克中含有 52.5 毫克，比西红柿多九倍，比大白菜多三倍，堪称“蔬菜之冠”。

辣椒在烹调食物中起着重要作用，如四川有名的麻婆豆腐、麻辣豆腐，主要调料之一便是辣椒。在腌榨菜、泡菜或其他咸菜时，放点辣椒可以提高腌菜的风味。

辣椒性味辛、热，有温中、散寒、健胃、驱风、引血、解郁、导滞、开胃之功，吃辣椒可以抵御寒冷，防治因着凉受潮引起的风湿性关节炎、慢性腰腿痛。由于辣椒素能刺激唾液及胃液分泌，使胃肠蠕动加快，因此，可增进食欲，帮助消化。辣椒有发汗作用，对因感染风寒而引起的感冒，吃碗姜辣汤，可以帮助出汗，以治感冒；用白酒或酒精浸红尖椒外擦患处，可治冻疮；用水煎剂浸泡，还可治手脚癣。研末油调外涂，可治腮腺炎、蜂窝组织炎、多发性疖肿、外伤淤肿等。近几年，医学科学家还发现，平时爱吃辣椒的人都少患气管炎。

吃辣椒也有所禁忌：

一、辣椒不宜吃得太多，这是由于辣椒有着较强的刺激性，容易引起口干、嗓子痛、咳嗽、肛门刺痛、大便干燥等弊病。

二、对患有口腔炎、咽喉炎、胃溃疡、肺结核、高血压、结膜炎、疖肿、便泌、痔疮、肛裂、肛瘘与发高烧的患者，忌食辣椒。

水果的营养与禁忌

水果的营养十分丰富，几乎所有酸性的水果中都含有大量的维生素 C、A、B。诸如常见的桔子、苹果、香蕉、梨、桃、菠萝、梅、杏、李、葡萄、柠檬、枣、柿等，这些水果中钙、磷、铁、碘等矿物质与多种氨基酸等成分也不少。人体如缺少这些维生素与矿物质，就会对健康带来影响，特别是维生素 C 在水果中的含量远比蔬菜为高，蔬菜在清洗、切碎、加热过程中，维生素 C 还会损失很多，而水果就没有这些损失。缺少维生素 C，人体对疾病的抵抗力会降低，血管的通透性、脆性会增加，还容易得坏血症与骨质疏松，使骨变得松脆，易出现骨折。维生素 C 缺乏还会使伤口难以愈合。此外，水果的药用价值也很高，如西瓜能清肺、利尿，梨可治咳嗽，红枣能补血，香蕉可通便等。

吃水果也要讲究科学：

一、忌水果连皮吃。因为水果的果皮上有着类黄酮的化学物质，当人体摄入后经细菌分解会转化为二羟甲酸及阿魏酸，它具有很强的抑制甲状腺功能的作用，便会使人体出现甲状腺肿（即“大颈泡”）。因此吃水果时应先削去果皮。

二、忌空腹吃水果。一般水果都会刺激消化液分泌，促进大肠蠕动，故宜饭后吃水果。

三、忌过多吃水果。水果营养丰富，也不是吃得愈多愈好，有的水果吃多了会使体内酸碱失去平衡，以致中毒。如李子、杏子、梅子、红果等含有金鸡钠酸、安息香酸和草酸，这些酸在人体内难被完全氧化掉，这就造成体内酸碱失去平衡以至中毒，特别是儿童，更不能多吃。

四、忌食用不当引起水果病：这里列举菠萝、桔子、荔枝、柿子、苹果等引发的病症。

1.菠萝过敏。菠萝中有一种菠萝蛋白酶的过敏物质，有些对这物质过敏的人食用后发生腹痛、恶心、呕吐、皮肤搔痒、潮红等中毒症状，严重时发生荨麻疹与过敏性休克。因此吃菠萝忌空腹食用且不可暴食。

2.桔子病。桔子中有着大量的叶红素，吃多了易引起皮肤上的黄色素沉着，医学上称为“叶红素皮肤病”，它会破坏机体皮肤的屏障功能。

3.苹果病。苹果中含有腐蚀性较强的发酵糖，它会损害牙齿、导致龋齿的发生，不宜过多食用。

4.荔枝病。多吃荔枝会引起外原性低血糖症，出现心慌、乏力、头晕、抽搐等症状，严重者如不及时抢救，会致死亡。

5.柿子病。患有胃肠疾病者吃柿子会引起腹痛、腹泻、恶心、反酸等病症，应引为注意，一般患有胃肠疾者少食或忌食柿子。空腹食柿子后，柿子中的“酸酚”与胃酸结合，容易形成胃结石症，而在进食后，柿子、胃酸均与其它食物混合在一起则不易形成大结石，因此不宜空腹食柿子，尤其是大量的柿子。

6.甘蔗中毒。霉变的甘蔗中有叫硝基丙酸的毒素，误食后会因此中毒，出现恶心、头痛，腹泻、眩晕等症状，严重者还会抽风、昏迷、脑水肿、呼吸衰竭。因此，吃甘蔗时，一定要挑选有光泽、硬度高、节部与皮层不变色，断面没有白色絮状的绒毛者。如结构疏松，表面发霉，并有酸霉味，酒精味的便是霉变甘蔗，不宜食用。

番茄的营养与三忌

番前是生活中经常食用的主要蔬菜之一，它营养丰富，被誉为蔬菜中的水果，它既可熟食也可生食。

据现代医学研究，番茄具有丰富的营养素，其中维生素 C 为西瓜的十倍，它还含有可以治疗高血压的维生素 P 及促进幼儿生长发育的钙、磷、铁等矿物质。此外，蛋白质、脂肪、烟酸、胡萝卜素、维生素 B1、B2 等含量也不少。特别是番茄素，它是一种具有特殊的抑制细菌作用的物质。近年来，科学家们还发现番茄中含有一种抗癌、抗衰老的物质——谷胱甘肽，它可以促使体内某些致癌因子通过消化道排出体外。

煮番茄汤也有科学的方法，要先将水煮开后，再放下番茄，这样可保持番前营养价值不致丧失。此外，番茄去皮切成块状，用油炒 3～4 分钟后加盐适量，可保持维生素 c94%。患有高血压症、夜盲症或牙龈出血症患者，均可吃些番茄，有辅助治疗之效。

吃番茄要注意：

一、忌吃未成熟的番前，它含有大量有毒的番茄碱，吃后会出现头晕、恶心、呕吐与全身疲劳等症状，但成熟后的番前含番茄碱量极少，可以安全食用。

二、忌空腹吃番前，因番茄中有大量的胶质、果质与柿胶酚、可溶性收敛剂等成份，这些东西易与胃酸起化学作用，结成不易溶解的块状物，阻塞胃的出口，使胃发生痉挛，引起腹痛。

三、忌肠胃虚寒者食番前。番茄性寒，对肠胃虚弱的人不利。

饮桔汁之忌

桔汁是由桔肉加糖分制成，它味甘甜，是夏天最普通的饮料之一。

由于夏季气温高，易繁殖细菌，如在饮用估汁时，反复开瓶，或瓶盖不注意紧固，空气中的细菌，就易在瓶口或瓶内繁殖，这时桔汁中的糖分，就成了细菌的培养基。如喝了这些桔汁，便引起腹泻。

因此，夏天喝桔汁的禁忌有：

一、忌每次打开后，暴露时间太长，不及时加盖拧紧。

二、忌用凉开水稀释，更忌用生水稀释。

三、忌饮食沉淀、混浊、气味不正的桔汁。

四、忌喝过量的桔汁，过量饮用会使脾胃满闷、产生“厌食”、“湿渴”、生热、生火、生痰。

五、忌不稀释后即饮，以防产生粘腻、咳嗽难愈。

荸荠的药用与禁忌

荸荠也称马蹄，栽培于池塘水田里，或生长在沼泽中，当冬季来临，便是收获荸荠的季节，产地以江南为主。

荸荠肉质白嫩，醇甘清香，甘美爽口，受人喜受。荸荠含淀粉、蛋白质、硫胺素、核黄素、尼克酸、抗坏血酸、胡萝卜素、维生素 A 以及铁、磷、钙等矿物质。近年来，从荸荠中发现一种不耐热的抗菌成分——荸荠芡，它对大肠杆菌、绿脓杆菌、金黄色葡萄球菌均有抑制作用。

荸荠是“果中之蔬”，又是“果中之药”。中医药学中认为荸荠可消食散积，除胸中实热，治五中噎膈、消渴黄疸与消热生津、解毒开胃、润肺化痰、益气退翳、明目等功效，对咽干喉痛、大便燥结、血痢、昏睡、酒醉及误吞铜物等症也有疗效。明代名医汪机，对荸荠能化铜推崇备至，他认为荸荠与铜钱食之则钱化，它是消坚消积之物，因此可以开五隔，消宿食。

由于荸荠在水塘、沼泽中的生长过程中，极易受姜片虫幼虫侵染，附着于荸荠表皮，并形成包囊，人们不注意吃了生荸荠，就很可能使姜片虫进入人体，井寄居于肠中，借肠内营养物质，发育成为成虫，引起肠粘膜炎，危害着人体健康。

姜片虫引起肠粘膜炎后，会出现腹痛或类似溃疡病的症状以及慢性腹泻、腹胀、食欲减退、全身乏力、贫血与消瘦等现象，对健康带来危害，特别是儿童，如被姜片虫所侵，则会导致全身发育不良。

吃荸荠预防姜片虫的方法，是将荸荠洗净煮熟剥皮食用，如不喜欢熟食，则应经充分浸泡后刷洗干净，再用沸水烫过，削皮再吃，切忌不经处理随便生用。

西瓜的营养、保藏与禁忌

西瓜是消暑的佳果，有着“夏之王”的美称。它的营养价值与药用价值都很高，解渴、清热、利尿、润肺都用得上它。

西瓜中的水分占瓜体的 90%以上，汁液中含有丰富的维生素、葡萄糖、蔗糖、钙、磷、铁、粗纤维、胡萝卜素等，足以与牛奶媲美。中医认为西瓜可以止渴除燥、利尿补益、消食健脾、镇静安神、清热解暑、解酒毒、治喉痹，特别是炎热的夏日，西瓜对肾炎、便秘、高血压、红眼病、牙周炎、高烧惊厥等疾病有着良好的防治作用。中暑患者吃西瓜汁比饮茶水或服解暑药物更有利于治疗。

西瓜皮入药名“西瓜翠衣”，专治暑热引起的小便赤黄、口渴干吐等病症。古代名医朱丹溪著有《丹溪心法》一书，书中留有偏方道“西瓜皮烧灰敷之”可治口疮，简易有效，流传至今已达六百年。此外，西瓜子仁富含脂肪、蛋白质，有清肺润肠、补中益气之效，并可治口臭。

西瓜存放也有讲究，应放在干燥的于板上，通风、尽量不要搬动它，不可在水泥地上铺垫柴草来堆放西瓜。采摘新鲜完好八成熟中等个头的西瓜后，为保鲜较长时间，可放在 15%盐水中浸泡十小时后，再装进聚乙烯塑料袋内，密封袋口存放在地窖里，用此方法保存西瓜可达一年。此法也可用于保存黄瓜、苹果、葡萄等水果。

吃西瓜有两种人要禁忌：

一、西瓜性属寒凉，患有虚弱、腹泻的人不宜多吃。

二、患有糖尿病者不宜吃西瓜。糖尿病系内分泌系统代谢疾病，由于体内胰腺的胰岛 B 细胞分泌的胰岛素缺乏，造成糖化谢的紊乱，糖尿病病人应忌食西瓜，因西瓜含有大量糖分（果糖），进入体内变成葡萄糖，会使血糖升高，加重胰腺的负担，增加尿糖，使糖尿病人的病情加重。

菠萝的食用与禁忌

菠萝是很好的水果之一，它汁多、香甜、营养丰富。但是，菠萝中有引起人体过敏的东西，在食菠萝时一定要特别小心。这三种易引起过敏的东西是：一、甙类。它是一种有机物，对人体的皮肤、口腔枯膜均有一定的刺激性，如吃未经处理的菠萝，口腔会发痒；二、5’一羟色胺。是一种含氮的有机物,它会使血管强烈收缩以使血压升高。每 100 克果汁中含 2.5—3.5 毫克，多吃后的反应便是头痛；三、菠萝蛋白酶。是一种蛋白质水解酶，提炼后有很强的分解纤维蛋白和血凝块的作用，少数的菠萝蛋白酶会被胃液分解破坏，但也有一些人对这种酶有过敏反应，吃后一刻钟后会出现腹痛、恶心、呕吐、荨麻疹（俗称风疹块）、头痛、头晕等症状。最重者还会出现呼吸困难及休克，此即所谓菠萝过敏症。

怎样预防菠萝过敏呢？其预防方法是：

一、将菠萝去皮和果丁后，切片或块状，放在开水里煮一下再吃，因为菠萝蛋白酶在 45℃～50C，就开始变性失去作用；到了 100℃，90%以上都被破坏；甙类也同时被破坏消除；5’一羟色胺则溶于水中，经煮沸后口味也得到改善。

二、如要保持菠萝的生鲜口味，可把切成块或片状的菠萝放在盐水（一般烧菜咸度）里浸泡三十分钟左右，再用凉开水，浸洗去咸味，也同样可以达到去过敏的目的。

食枣之忌

枣有着丰富的营养价值，枣中含有糖、钙、磷、铁、多种氨基酸和维生素，特别是新鲜的枣中维生素 C 的含量在水果中名列前茅。它比苹果、梨、桃高数十倍，人们称枣为“维生素丸”，明代大医学家李时珍在《本草纲目》中记载着，大枣有“滋润皮肤、润心肺、调营卫、生津液、悦颜色、补中益气、养血安神”之效。因此，大枣入药后能医治脾胃虚弱、倦怠无力、气血不足、肺虚气弱、牙疳多咳症，对过敏性紫癜、贫血等也有显著疗效。急性黄疸性肝炎、小儿消化不良等症，也把红枣作为主药之一。长期食用红枣粥，对老年人患血小板减少，易出鼻衄，牙龈出血，皮下出血等症，均有显著的疗效。

临床总结有如下情况者忌食大枣：

一、便秘者忌食，否则加剧病情。

二、不明原因的黄疸病者忌食。

三、虫病者忌食。

四、胃病气闭者忌食。

五、腹痛者忌食。

六、齿痛者忌食。

七、痰多而壅热者忌食。大枣助湿热，它使人热渴膨胀。

八、小儿疳病者忌食，否则加剧胀满。

九、中满（膨闷胀饱）者忌食，否则加剧饱满感。

宴会之忌

一、忌只求稀珍食品，不少人有一种误解，认为只有上了稀珍食品才能称得上盛宴。因此往往以稀珍食品而摆阔显贵，殊不知从营养学观点来看，多数稀珍的东西，并非是营养珍品，有些食品价格昂贵而营养价值并不高，宴席的好坏应以营养、卫生、味美、实惠为标准，忌求稀珍为好。

二、忌重荤轻素。有些宴会往往是荤菜占了绝对优势，须知这种筵席上的食物，它提供的脂肪、蛋白质超过就宴人员实际需要的许多倍，而维生素供给量则不够，这就违背了营养学中的平衡膳食的原则。这些荤宴，胃口好的人就难免大吃大喝，而胃口差的人，吃不了几口就腻了。如果常遇到这种盛宴，往往因营养过剩或营养不平衡而得“宴会病”，造成消化不良，食欲减退，宴而难食，损害身体健康。

三、忌暴饮暴食。宴会上的佳肴可口诱人，对于偶然参宴者来说，如不控制，往往暴食豪饮，吃得猛而过量，这就要加重肠胃负担，还易引起急性肠胃炎、胰腺炎、胃扩张等疾病，轻则要手术治疗，重则危及生命。如患有心脏病者，一旦吃得过饱，势必增加心脏负担，也有导致心跳骤停的危险。因此，在宴会上切忌暴食豪饮，要有节制，适可而止。

四、忌硬性劝酒。在宴会上免不了朋友间互相劝酒，也有些人为了表示自己盛情，更是对亲友、同志进行硬性劝酒，非让客人多饮不可，更有甚者，直至把客人灌醉方肯罢休，这种劝酒方法，大有损于健康。因为适量的酒对身体是有益处的，一旦过量就会影响身体；饮酒也因人而异，有的患有某些疾病者是不能饮酒的，因此每人都要根据自己身体条件与习惯，适量饮酒为好，切忌因种种原因而过量饮用。此外，饮酒速度也忌过快、过急，否则容易醉倒。每一次醉酒都是一种急性酒精中毒，势必伤肝、伤胃、伤脑，严重的会出现呕血、急性肾脏病、癫痫、胰腺炎、脑溢血等危险症状。据研究，当每 100 毫升血液中酒精浓度超过 400～500 毫克时，就会危及生命，导致死亡。

五、忌带病入席。目前我们宴会仍是沿袭传统的方式，围桌而食，众人同吃一盘或一汤，参宴者如身患流感、肝炎、肺结核、痢疾、流脑与出血热等传染病，极易通过筷子、汤匙的唾液传染给他人，这就使宴会成了传染病菌的途径。因此，凡身患疾病者，特别是某些传染病者，切忌带病入席。

进食姿势之忌

不良的进食姿势影响消化与健康，严重的会导致疾病，应注意禁忌。

一、忌笑食。有些人用膳时边吃边笑、边笑边吃，殊不知这样极易使食物进入气管，引起呛咳、窒息，就有危及生命的可能。

二、忌走食。用膳时应端正地坐在桌边，而有些习惯不良的人，边吃边走、边走边吃，既不文明、更不卫生，因为空气中的尘土、微生物以及有害气体容易入侵，对健康的不利，也是极明显的。

三、忌气食。吃饭时应该心情舒畅，这样，食物进入肠胃后，才能得到很好的消化与吸收。如果边生气边进食，或在吵架声中，在训骂时刻进食，势必影响进食情绪，大脑皮层使消化腺体的正常分泌受到抑制，影响消化与吸收功能。

四、忌分神。在吃饭时，有些人边吃边看书报，这样也不利于健康，特别是成了习惯后，就会使消化器官经常地处于血液供应不足的状态，影响食物的消化与吸收。

五、忌快食。狼吞虎咽地吃饭是十分有害的。这样，食物在嘴里咀嚼不完全，口腔中分泌出来唾液的消化作用没能发挥，各种消化酶的分解作用也不完全，加重了肠胃等消化器官的负担，使食物不能被人体充分消化、吸收，易形成胃溃疡、胃炎。由于吞咽大快，如吃的是油炸或煎烤等坚硬的食物，也容易因此而擦伤喉管，鸡、鱼等骨刺，也极易卡住喉咙，是很危险的。

六、忌蹲食。蹲着吃饭既不雅致，更有碍健康。因为蹲食，下股弯曲，腹股沟动脉受到压迫，血液循环势必受阻，防碍了向胃部毛细管的供血，胃肠也不能得到正常的蠕动，不但会引起消化功能央调，而且还有形成消化道溃疡的可能。

饭后之忌

饭后应注意科学，让食物好好消化与彼身体吸收，因此有许多不良习惯要注意：

一、忌饭后即饮茶。茶叶中有大量单宁酸，进入胃肠后，会使食物中的蛋白质变成不易消化的固体物质，从而妨碍人体对蛋白质的吸收，因此饭后即饮茶的习惯应改变。

二、忌饭后吸烟。传统习惯上认为“饭后一支烟，快乐如神仙”，这是不科学的，抽烟本来对身体有害，尤其在饭后，胃肠蠕动加速，这时立即吸烟，烟中所含的烟碱素尼古丁就会影响胃液的分泌，不利于消化。

三、忌饭后即劳动。饭后消化器官开始活动，这时大量血液需供应消化器官，如立即劳动，易使消化器官血液供应不足，影响消化吸收。

四、忌饭后即用脑。用脑时需要血液集中于大脑，而饭后需要大量血液供应消化器官，如果饭后即思考问题，势必造成消化道血液供应的不足而影响消化吸收。

五、忌饭后发怒。饭后以多聊天或听音乐为好，全身放松，有利胃肠的活动，如精神紧张或发怒，心情郁忧，就会使胃肠消化受到影响，不利健康。

六、忌饭后行走。我国有句老话“饭后百步走，活到九十九”，意即饭后散步，有利畅通气血、疏通关节、增强心肺功能、促进消化、增强健康，有着延年益寿的作用。但据科学分析，饭后马上行走，并不完全正确。因为，饭后食物集中在胃里，需大量的消化液与充足的血液，此时最好适当休息，使全身血液充分地流入消化器官消化食物。如立即散步，血液需运送到全身其他部位，胃肠的血液供应就相对地减少，使食物得不到充分消化。再说，胃的消化是由吃进食物的条件反射而产生的，胃部饱满，胃液才分泌旺盛，如饭后即百步走，胃部在活动中快速蠕动，很可能把未经充分消化的食物过早地推入小肠，使食物的营养得不到充分消化吸收。饭后即行走，对某些患有冠心病、高血压、脑动脉硬化症、严重糖尿病、胃下垂、慢性食道病及进行过胃手术的病人，尤其不利，它会导致诱发心绞痛，加重头晕、上腹饱胀不适、坠胀、体位性低血症、房性早搏、心动过速及阵发性房颤等病症的出现。科学的方法是饭后稍休息半小时再活动为好，切忌饭后即行走。

进食习惯之忌

进食要养成良好的习惯，而生活中有许多不良的进食习惯影响着人体的健康，应列为禁忌：

一、忌偏食。人体的营养需要是多方面的，而有些人出于偏爱，长期食用一种单一的食物，造成不同程度的营养缺乏症，影响机体的平衡而导致疾病的发生。

二、忌暴食。有些人进食时过猛过饱，特别是逢年过节更是像饥不择食般地吃食过量荤腥食物，这样会加重肠胃负担，使消化液分泌供不应求，促使胃液、胰液、胆汁的大量分泌，某些人突然发生胆道疾病或胰腺炎症就是这样引起的。再说，血液过多地集中在肠胃后，使心脏、大脑等重要器官的血液相应地减少，这样长期下去，极易诱发心脏血管的疾病。暴食还会引起严重的消化不良，导致急性胃扩张。

三、忌烫食。烫食易伤及舌、喉、胃，造成口腔粘膜溃疡、出血，破坏保护口腔的功能，诱发牙龈溃烂与过敏性牙病，严重的会导致胃穿孔。烫食破坏舌面味蕾，影响味觉神经，使食欲减退。最新医学还证明烫食会导致食道癌的发生，这不可不认真对待。

四、忌快食。进食过快、过速、使唾液无法充分和食物混合、影响消化，某些消化不良症的发生，往往与快食的不好习惯有关。

五、忌咸食。食物的咸淡都应有个限度，过咸的食物（不论菜里、汤里）会使人体内氯化纳成份增多，人体内钠的过多贮留，极易引起肾炎、高血压等疾病。这对有些特别喜欢吃过咸食物的人，应引起警惕。

六、忌过甜。吃甜食（包括糖果）过多，使血液中的胆固醇与甘油三酸脂增多，这是心血管疾病的主要诱因之一。肥胖症也与多吃过甜的食物有关，因糖促使肝脏中产生中性脂肪，血液中性脂肪大部分会转化成皮下脂肪之故。食用过甜食物，使参予糖代谢的胰岛素负担过重，并可逐渐形成糖尿病。对儿童来说，吃甜食过多也不利，某些儿童的厌食症、龋齿、近视等与吃甜食过多有关。

七、忌零食。爱吃零食的人，破坏正常的饮食规律，使消化器官功能紊乱，引起食欲减退。有吃零食习惯的人，体内淀粉类碳水化合物、蛋白质等主要营养素摄取量不足，容易引起各种维生素、无机盐类的严重缺乏，而发生疾病。

八、忌食用汤泡饭。用汤泡饭当早餐的习惯，在某些家庭常有，殊不知长期食泡饭是不好的，它势必减少唾液分泌，冲淡胃液，降低消化能力。某些肠胃病的发生，与这种不良进食习惯有关。

九、忌饮食过饱。过量的进食，势必超过了胃肠道的消化能力，久而久之，使肠胃功能下降，带来肠胃的某些病变。特别是晚餐，过量的饮食更是不利健康，某些急性肠胃炎与胰腺炎的出现，往往与过量饮食有关。

十、忌饭前大量饮水。它会加重肠胃负担，冲淡胃液，使消化能力降低，造成消化不良等症的发生。

冰箱食物深鲜期限及禁忌

目前的家庭几乎都有冰箱，以保存食物与蔬果。家用电冰箱不论单门、双门，都设有冷冻室与冷藏室，冷冻室冻结的食物保藏时间稍长，而冷藏室只能短期保藏。

冰箱内的食物贮藏时间是有限的，超过贮藏期限，食物也会失去保鲜意义，并易于变质。因此，了解各种食物在冰箱内贮藏的期限十分重要。现将分别介绍于下，以供参考：

一、蛋品：带壳蛋在中格限期 4～5 周：蛋白在中格限期一周，在冰格可放至一年；蛋黄在中格限期 3 天，在冰格可放至一年；熟蛋在中格期限一周。

二、肉类；牛肉在中格限期 1～2 天，冰格可放至 3 个月；烧烤肉在中格限期 2～4 天，冰格可放至一年；肉排在中格限期 2～3 天，冰格可放至 9 个月；香肠在中格限期 2～3 天，冰格可放至 2 个月；鸡肉在中格限期 2～3 天，在冰格可放至一年。

三、鱼类：瘦鱼在中格限期 1～2 天，在冰格可放至 6 个月；肥鱼在中格限期 1～2 天，在冰格可放至 3 个月。

四、奶制品：奶可在冰箱中格限期 5 天；酸奶在中格限期 7～10 天；牛油在中格限期 2 周，在冰格可放至 9 个月。

五、水果类：苹果在中格限期 1～3 周；柑桔在中格限期一周；瓜类亦同：熟桃与熟梨在中格限期 1～2 天，在冰格可放至上年；菠萝在中格限期 1～6 天，在冰格可放至一年；熟番前在中格限期 1～2 天。

六、蔬菜类：甜菜、芹菜、胡萝卜在中格期限均为 1～2 周。胡萝卜在冰格可放至 8 个月；龙须菜在中格期限为：1～2 天，在冰格可放至 8 个月；菠菜在中格期限 3～5 天，洋葱在底格可放至 3～4 周；马铃薯在底格可放至 3 个月；甘薯在底格可放至 2 周；包装冷藏蔬菜在冰格可放 8 个月。

七、其他：午餐肉在中格可放 4～6 大：咖啡（已开罐）在中洛期限 2 周；花生酱在底格可放至 3 个月；罐头、食品在底格可放至一年。

以上贮藏食物的期限是根据科学实验而制定的，超过这期限，食物就易变质，以致不好再食用。有些人以为只要把食物放入冰箱就可安全保险了，随便什么时侯取出来就可以食用，这是一种误解。这是因为冰箱是利用某些液体（制冷剂）在蒸发过程中吸取周围物体的热量，使之食品温度剧烈下降，使附在食品上的某些细菌停止生长繁殖，但是细菌并没有冻死而对有些嗜冷与耐寒的细菌，这个温度范围基至起不到什么抑制作用（如酵母菌和少数霉菌，在 0°C以下仍在继续繁殖生长），一旦温度回升仍然苏醒起来。使用冰箱贮藏食物应做到几点：

一、忌冰箱放在阳光直射与靠近热源的地方，一般应离墙十厘米。

二、忌将食品未经洗净，擦干就装入冰箱。

三、忌在冰箱内堆放过满的食品，不留下空隙，影响食品与食品之间的空气流通。

四、忌将有强烈气味的食品（如葱、蒜、鱼或其他有气味的食品）未经塑料薄膜包封就装入冰箱，以影响其他食品的质量与贮藏效果。

五、忌生熟食品放在一起以至互相交叉污染。

六、忌熟食或剩下的饭菜从冰箱取出后不经加热立即食用。

七、忌将新鲜的瓜果，剖开存放在冰箱内。

八、忌将已腐败、变质的食品再放入冰箱。

食泡泡糖之忌

泡泡糖除了因它味甜、清香可口外，还能边吃边可以吹出泡泡来，因而深受孩子们的喜爱，大人们也因此愿意买泡泡糖，让孩子可以边吃边玩。其实，从卫生学的观点看，泡泡糖还有清洁口腔、锻炼面颊部肌肉及咀嚼功能的好处。这是由于泡泡糖在牙齿中需反复咀嚼才能使泡泡吹的大，这就使口腔中以及残留在牙缝里的食物被粘带出去，达到了清洁口腔的目的，面颊的咀嚼肌也因反复蠕动而得到锻炼。因此，在饭后嚼点泡泡糖是有好处的，不仅儿童，就是大人也可以吃点。在乘飞机时，可以嚼嚼泡泡糖，以减轻外界气压对人体耳朵的压迫而产生的疼痛感。

泡泡糖，除以砂糖、糖精、葡萄糖、色素、香料与抗氧化剂等成分外，主要以胶质为基础。胶质中有树脂、天然橡胶、石蜡。为使泡泡糖咀嚼后胶质不变硬，还加入一种由磷酸二苯一辛脂与丁基酞酰甘醇酸丁酯组成的增塑剂，前者虽然被例为无毒的增塑剂，但后者是有一定毒性的，故不主张儿童过多食用泡泡糖。

饮咖啡之忌

咖啡是芳香可口，并能兴奋神经系统的饮料，适量的咖啡对人体是有益的，一般一杯水一茶匙咖啡只含有 0.07～0.1 克咖啡因，相当于一次用的医药量。

煮咖啡有许多方法，最普通的方法是用带长把的咖啡罐，还可将咖啡撒入装有开水的器皿里或用开水冲。为了使咖啡香味不变，不宜长时间地沸煮，因蒸汽泡会带走部分芳香质并聚集在表面，形成泡沫，在许多方面香味取决于泡沫的密度，烧开后的咖啡继续沸煮会导致泡沫破坏，流动的芳香质随蒸气跑掉。

喝咖啡的禁忌有四：

一、咖啡烧好后应立即饮用，放凉后泡沫就会遭到破坏。

二、一般一天不要饮用两次咖啡。

三、患有心血管病、溃疡病、胃酸过多性胃炎、神经系统兴奋性过盛、失眠患者均匝忌饮用咖啡。

四、特别是忌饮浓咖啡，否则会影响心脏功能，刺激肠胃粘膜，尤其是老人和患有神经系统、心血管系统及消化道器官疾病者，更应忌禁饮用浓咖啡。

忌摄入过多的盐

盐是人类生活中不可缺少的主要调料，也是人体必需的营养素，它可以调节体内酸碱平衡，维持体液渗透压及肌肉的正常兴奋性，保持细胞通透性；它能促进胃液分泌，增进食欲。活化唾液中的淀粉酶并促进唾液分泌。一般来说正常的健康人不会缺食盐，只有在炎热的夏天或在高温下工作与剧烈运动后，由于大量出汗，体内的钠随汗水排出体外，才容易缺乏钠，须及时补允食盐，以增加体内的钠离子，防止因此产生缺钠而引起的疲倦、晕眩、恶心、无力、食欲减退、心律加快、血压下降等症状。

但是，值得注意的是食盐过多摄入人体所引起的一系列疾病。食盐中主要成分是钠，它是冠心病、高血压等心血管系统疾病的主要诱因。专家们对一些长寿地区与长寿老人的食谱调查发现：他们都有低盐饮食的好习惯，我国北方地区用盐量一般较南方地区高，因而患高血压病者，也多于南方。

不少肾脏病患者与平时摄人过多的食盐也有密切关系，这是由于血液中钠离子含量增高后，加重了肾脏的负担。

按科学测定，一个人每天盐的摄入量只需 0.5～1 克就可以正常生活。体力劳动者，由于出汗多，可以稍多吃些，一般最高每天不得超过 5 克为好。为了减少食盐的摄入，最好摄以天然食物为主，尽量减少或避免用盐或酱油腌渍过的食物（如咸蛋、咸菜等含钠量高的食物）。此外，要吃好的盐、低钠的盐（如无钠食盐、食疗盐等），精盐经过加工后，清除了原盐中含有泥、沙杂质，减少了污染，更加清洁卫生。

值得注意的是婴儿的肾脏未充分发育，缺乏排除血液中含量过多的钠离子的能力，平时让婴儿食进过多的盐，势必造成婴儿肾脏的过重负担，出现肌肉无力、怠倦、嗜睡。食物中盐分过多使体内钾离子从尿液中排出，还会造成缺钾现象，产生心律失常与代谢性碱中毒，而有些家长常用成年人的口味来调制儿童食品，这是使儿童每天摄入过量食盐的一个主要原因。因此，要让儿童的食物少放些盐，宜淡不宜咸，以免影响儿童健康。

忌食过多的糖

糖是人体的营养素之一，是能量的来源，是构成神经、骨骼、眼球角膜、玻璃体的重要成分；是人体各组织细胞不可缺少的原料，是脑神经系统热能的唯一来源。人体进行呼吸、血液循环、肢体运动及体温保持等都少不了糖，特别是儿童，糖更是不可少的营养素，它对促进儿童生长发育关系很大。

我们常吃的红糖、白糖、冰糖、抬糖、蜜糖，都是一些碳才化合物。红糖中含有较多的铁质、钙、胡萝卜素。中医认为红糖性温，味甘，入脾，有益气养血、健脾、暖胃、驱风散寒、活血化淤之功，故产妇分娩后常食红糖，有些药物的炮制与药引子也常离不开红糖；白糖、冰糖之功，在于清热、消炎、降火气，国外还有用白糖来治疗皮肤溃疡与创口等，获得很好效果。

糖也有不利的一面，吃得过多对健康十分不利，据世界卫生组织经过对几十个国家的调查研究，认为吃糖过多是目前人类死亡的主要原因之一，认为人口死亡率与糖的消费量有着直接关系。首先是老年人的心血管病的发生与吃糖过多有关，由于糖的摄入量多，血液中的胆固醇和甘油三酸脂也多，这便导致心血管疾病。肥胖症的一个主要原因与吃糖也有关，因糖促使肝脏产生中性脂肪，而血液中性脂肪大部分会转化成皮下脂肪。糖尿病的病因中，也有吃糖过多的因素，过多的糖使参与糖代谢的胰岛素增加，胰腺负担过重，逐渐促进糖尿病的发生。对儿童来说，糖吃多了，可使血糖升高，抑制大脑食欲中枢而带来厌食症，特别是儿童的牙齿、骨质脆弱、抗酸能力差。糖性软发粘，沾上牙齿或残留牙缝中，经细菌作用，转化为酸性物质，侵蚀牙齿组织，造成龋齿。此外，儿童正处于生长发育阶段，糖吃多了，还会妨碍骨骼发育。据现代医学研究证明，日常食用过多的糖类，还会发生近视，这是由于糖属酸类食物，体内吸收过多的糖分，势必消耗大量钙质，而钙的缺乏又会引起生理的连锁反应，降低血液渗透压，通过视觉神经的传导，最后导致眼球内房水渗透压低于晶状体，造成房水渗透晶状体囊而进入晶体内，引起晶状体突出，加之眼球壁的睫状体因缺钙而失去坚韧度，易发生眼球变形，前后径增大，使视网膜上的感光细胞产生的兴奋无法沿着视觉神经传入大脑皮层的神经中枢，自然视觉便模糊了。此外，多吃糖还会促进肾结石、鼻炎等疾病的发生。

有些人认为患肝炎时应多吃糖，其实也是一种误解，为了保证受损害的肝细胞得到修复和新生，以及使正常的肝细胞免受损害，补充适当的糖是非常必要的，但吃量过多，大量的糖进入血液后，由于肝功能不好，这些糖不能完全被吸收利用，常以脂肪的形式贮存在肝与机体其他组织中，导致体重增加过快，肝细胞被大量脂肪所充填，造成肝脏脂肪浸润，使肝细胞失去了正常功能，进而发展成脂肪肝。因此，肝炎患者，吃糖也不宜过多。

吃糖过多还会使人的脾气变坏，这是美国生物化学家雷蒙德·香伯格与儿科专家德里克·朗斯代尔所研究证明的，他们研究了二十个患有失眠和情绪失常症状的病人后发现，这些病人都有嗜糖的饮食习惯，而所有这些病人都缺乏维生素民，而这种维生素具有某种功能帮助人控制挑衅意识，而缺乏它便会使人脾气变得暴躁了。科学家们让病人服用维生素 B1，并规定了饮食后服用，后来这些病人症状开始消失。国外许多人还认为糖是“白色毒药”，尽管这种说法有些偏激，但过多糖的摄入量，肯定是对健康有害的。

糖在我们日常生活中已占据了重要位置，所以科学家们还预言：戒糖要

比戒烟更为困难。

即使适当的糖，在吃时也有几点禁忌：

一、忌饭前食糖，因糖能刺激胃的消化腺，引起消化液的大量分泌，严重时可导致食欲不振。

二、忌睡前食糖，不少糖果含有咖啡与可可，这些东西能兴奋神经影响睡眠，另外对保护牙齿也不利。

三、忌食变质的糖，酸败的糖果能引起疾病。

四、忌把糖长久地含在口中，这会限制唾液中化学物质对细菌产酸的中和作用，又易助长口腔中细菌的繁殖，易造成口臭与龋齿。

五、忌食糖后不漱口、刷牙。人的口腔内有一种乳酸杆菌，它在糖的作用下会很快生长繁殖，时间长了可能引起龋齿。所以，吃糖后应马上漱口，保持口腔清洁。

六、皮肤感染的患者忌食糖，吃糖能促进血糖升高，血糖可促进葡萄球菌生长繁殖，造成皮肤感染经常复发，久治不愈。因此，患有脓疱疮、化脓性疖肿等皮肤感染的患者忌吃糖。

忌过多吃糖精

糖精是用化学方法合成的一种甜味剂，它的主要成分是糖精钠。

糖精的甜度相当于蔗糖的 500 倍，但糖精对人体没有什么益处，吃下后又不会被人体所吸收，大部分原样从尿中排出。

由于糖精在生产过程中不易提纯，有些杂质，如一些重金属、氨化合物、砷等不易除尽。这些杂质，如进入体内，对胃、肾、膀胱的粘膜有一定刺激作用。长期与多量食用糖精，有害物质在体内积累，就会引起慢性中毒，如恶心、呕吐、腹胀、尿少等症状。

近年来，国内发现有些人吃了过多糖精引起血小板减少而致大出血的现象，也有食用过量糖精而发生急性中毒，口吐白沫，不省人事者，经检查发现，脑、心、肺、肾都受严重损害。

糖精有否致癌作用，目前有人试验用 5%糖精掺入饲料饲养大鼠，发现本代与下一代子宫癌、膀胱癌有增高趋势，但在人体试验上未取得证明。

为了保证使用安全，我国政府有关部门规定在食品，如果汁、酒、糕点、酱菜中最大使用量以不超过 0.15‰为宜，特别是婴儿、幼儿的食品中，禁用糖精，以防不好后果。

忌食生蜜

我国南方诸省，如云南、广西、福建、广东、湖南等地，常有食用生蜜引起中毒的事故，其原因与植物花蜜中所含的毒素有关，例如卫矛科雷公藤属的雷公藤及卫矛科昆明山海棠，杜鹃花科植物南烛花等，这些植物的花蜜中都含有剧毒的生物碱。

食用雷公藤与昆明山海棠的生蜜，引起口中干苦、唇舌麻木、头痛乏力、四肢酸麻、恶心呕吐、腹痛腹泻的症状，也是常见。重症者还出现柏油样便、心悸胸闷、肾区叩痛、血压降低、心率缓慢，伴有肝肿大、蛋白尿等现象。食入杜鹃花属含毒的生蜜，几分钟后即发病，中毒者呈醉汉状、疲乏无力、头晕目眩、呕吐恶心、视力模糊等。

所谓生蜜是指未经加工过的，从蜂场上直接购来的蜂蜜。一般市场上出售的蜂蜜及其制品，均经加工处理，并经食品卫生检验，可安全食用。

这里值得提出的是一周岁内的儿童，由于肠道内微生物生态平衡不稳定，微生物抗肉毒杆菌的屏障尚未形成，喂食了蜂蜜后，有的会发生无力吃奶、无力抬头、哭声低微等中毒症。这是由于蜂蜜中有着肉毒杆菌芽孢，这种细菌又产生很强的外毒素——肉毒毒素，目前国内外蜂蜜生产工艺过程中还无法破坏这种芽孢，这就使它在婴儿肠道内产生毒素致病。因此，一周岁内的婴儿，最好别喂食蜂蜜，以免肉毒中毒。

忌食发霉的食物

食物发霉后，不仅改变了色、香、味，降低了食物质量，而且由于霉菌毒素直接侵入人体，导致病变。在目前已发现的一百多种霉菌毒素中，以黄曲霉毒素毒性最强，对人体危害也最大。

黄曲霉毒素是黄曲霉菌的一种代谢产物，极易污染稻谷、玉米、花生等粮油食物，它的毒性是氰化物的 80 倍，敌敌畏的 100 倍。黄曲霉毒素通过消化系统进入体内，便会引起肝脏的急性病变。目前国际上公认它是最强的化学致癌物之一，据非洲、东南亚一些国家、地区调查，凡食品被黄曲霉毒素污染严重的地方，肝癌发病率最高。此外还会引起肾、胃、脑等部位的癌肿。

黄曲霉毒素十分耐热（可达 270°C的高温），故一般烹调加工难以彻底去毒。黄曲霉菌在温度 28°C至 32°C，相对湿度 85%以上的环境下最易繁殖、产毒。

目前清除粮油中黄曲霉毒素一般采用碱炼法，即用氢氧化钠（烧碱）、苛性碱钠，使黄曲霉毒素变为蚕豆酸钠盐，能溶于水而被水洗掉，达到去毒目的。其次，采用活性白土吸附法，即用活性白土把油中黄曲霉毒素吸附到表面孔洞中，并将吸附毒素后的白土残渣沉淀或过滤，以清除油中的毒素。第三种方法是加盐加热爆锅法，把炒菜用的油加热至冒出青烟，再把炒菜需用的食盐加油中爆锅半分钟，最后倒人要炒的菜或其他食品，这样去毒效果达 95%以上。特别是由于食盐中含有氯化钠与其他多种元素，在一定温度作用下也能破坏黄曲霉毒素。但是，许多食物一经霉变宁可倒掉，不可贪食。

忌食熏烤的食物

熏烤的食物在熏烤过程中，由于完全暴露在高温下，因而都会发生一定的化学变化。其中的一些蛋白质将转变为致癌物 3，4 一苯并芘。这种有毒的物质一进入人体，就会易导致细胞癌变。据科学实验证明，一磅烤好的牛排含有 3，4 一苯并芘的量比三百支香烟中含的还要多。羊肉的脂肪滴落在炭火中燃烧而成的烟中，就含有大量的 3，4—苯并芘。

目前许多城市里风行吃烤羊肉串，殊不知在烤羊肉串里潜含着致癌物 3，4 一苯并芘，它就是烤羊肉用的焦炭在燃烧时产生的。据卫生防疫部门抽样检测表明，有烟情况下熏制的羊肉中 3，4 一苯并芘含量高达 4 微克/公斤，是国际最高限量的四倍。羊肉串还寄生着旋毛虫，肉眼看不见，得了旋毛虫病死亡率高的达 30%，且常因与感冒、风湿、伤寒、肾炎病情相混淆而延耽了治疗时间，造成严重后果。因此，必须十分谨慎。

经科学实验证明，凡经熏烤物质含有 3，4 一苯并芘的成分的，就不宜食用，因为这种致癌物能使几乎 100%的动物出现癌肿。

忌食油炸的食物

油条、油饼、油粿等油炸食物如今几乎已成了不少人家早餐的食物，这些食物香脆可口，含脂肪也多，吃起来十分方便。但是，如果经常吃这些油炸食物，对身体显然有害，不宜常食用。

这是由于油炸食物吃多了不易消化与吸收，影响食欲，更主要的是由于油炸食物经过高温加热，使食物和油脂中的维生素 A、B、C、E 遭到破坏，降低了食品的营养价值，而油脂中产生的有毒物质摄入人体内被吸收，在体内酶的作用下显出毒性，不仅会引起中毒，出现消化道炎症、腹痛、腹泻、呕吐等症状，蛋白质高的熏肉食物，油炸后会使食品表面变硬，有的被烧焦，蛋白质的氨基酸烧焦后，会产生一种较强的致癌物质一 Y 一氨甲基衍生物，常吃这类有毒物质，就易增加胃肠癌症的发病的机会。再者，油炸食物较坚硬，吃后不易消化，尤其是儿童、老年人与患有急慢性胃肠道疾病的人，因胃功能较差，更忌多吃、常吃，以免引起病变。

特别值得注意的是，反复煎炸过食物的油对人体更是有害，这是因为。

一、油脂在煎炸过程中，随着温度升高，粘度越来越大。当温度高达 250℃～300℃时，同一分子的甘油酯中的脂肪酸之间，或者不同分子的甘油酯之间，就会发生聚合作用，这种油脂的热聚合物对人体是有害的。

二、煎炸油在高温下会部分分解，生成甘油和脂肪酸，甘油在高温下氧化生成丙烯醛。丙烯醛具有强烈的辛辣味，对鼻、眼粘膜均有较强的刺激作用，使人产生头晕、头痛等病症。

忌食过热的食物

吃过热的食物，诸如滚烫的米粥、刚出锅的油条、烧饼，易使口腔粘膜充血、损伤粘膜造成溃疡，破坏粘膜保护口腔的功能，高温烫食对牙龈、牙齿也有害处，它能造成牙龈溃烂和过敏性牙病，太烫的食物还会损伤食道粘膜，刺激粘膜增生，留下瘫痕和炎症，长久下去还可能引起恶性炎症：如慢性胃炎和食道疾病。

医学专家临床证明，长时期食过热的食物还会破坏舌面的味蕾，影响人们味觉神经，使人食欲减退。据分析，烫食还会诱使食道癌症发生，某些食道癌患者与平时经常食过热的食物有关。

热饮最适宜的温度是多少，据一些医学家们科学证明，以 60℃～65C 最为适宜，对患有慢性便泌或肠运动机能失调的人，则当别论。

忌食过冷的食物

吃过冷的食物会增加肠胃运动机能，造成食物过早脱离胃与小肠，致使肠功能紊乱。如食淀粉老化后的食品（冷米饭、冷馒头、冷棕子等类食品），既失却固有的风味，吃时也不易嚼碎，并很难与人体内的消化液充分混和、搅拌。有些农村习惯用马铃薯或甘薯淀粉制作粉条，然后进行冷冻，也不宜多吃。

特别是在盛暑，冷食冷饮十分普遍，冰棍、冰糕、冰激凌等等，如适量吃点未尝不可，如过分进食，势必有损肠胃，刺激胃肠平滑肌，引起强烈收缩，产生不适感，这是由于人体内的大部分酶（包括消化道中的酶）在接近人体体温 37°C时，催化性能最好，活力也最强，在温度降低时，催化性能与活力也随之减弱，吃过多冷食，就使肠胃温度下降，减弱消化食物能力，导致胃脘疼痛、呕吐等现象的发生。

特别是对儿童来说，由于他们爱吃冷食，运量地吃些是可以的。但是，不管什么时间、什么情况，随便地吃，也不控制食量，这就十分不利健康。特别是要避免在刚吃饭或喝完热水后马上吃冷食，这样会因突冷突热对胃肠刺激太强烈，使胃肠从舒张状态变成强烈收缩，引起腹疼。

对患有腹泻、咽喉炎、支气管炎的人忌食冷物，否则会因过冷刺激引起腹痛、胆道痉挛、加重炎症或咳嗽加剧。患有高血压、糖尿病、动脉粥样硬化症者也忌食过冷食物。

忌食带色的食物

在市场上各种食品或饮料五颜六色，吸引着消费者，特别是有些儿童食品、饮料，色采鲜艳夺目，这是由于生产者将色素加入这些食品、饮料之故。

色素有天然的与人工的两种。前者是从动植物中提取的天然食色，是无毒的；后者是人工合成的，是从煤焦油中提炼出来的，大多含有一定毒性和致癌性。

目前，在糖果、果酒、饮料、汽水、糕点中允许使用靛蓝、柠檬黄、胭脂红、克莱红等四种人工色素，且用量也都作了严格限制，即使这样，也难免由于长期食用而出现中毒，故忌经常食用这些带色食物。

因此，某些食品生产部门要少用人工合成食色，至于家庭更要尽量少用或不用，以天然食色代替为好。

易过敏者忌食易引起过敏的食物

所谓食物过敏是指凡吃无毒食品而引起某些特异性反应。食物过敏在变态反应疾病中占很重要地位。

食物过敏是人体内在因素促成的。由于家族的遗传，有些人从小体内就含有对某类食物过敏的一种特殊的反应素，当反复食入后，就会引起体内毛细血管扩张、渗出、平滑肌痉挛等，发生各种不同的过敏反应，在临床上表现为过敏性胃肠炎、过敏性口腔、咽喉及粘膜水肿、荨麻疹、湿疹、过敏性紫癣、过敏性头痛、支气管哮喘、过敏性休克等，对健康危害颇大。

哪些食品易引起过敏呢？常见的有以下一些：牛奶、鸡蛋、海产类（如鱼、虾、蟹、贝等）、肉类（如牛肉、羊肉、鸡肉等）、面粉类（如小麦面、玉米面、荞麦面等）、油料作物（如大豆、花主、芝麻、蓖麻籽等）、水果类（如桃、苹果、草毒、菠萝等）、蔬菜类（如韭菜、葱、蒜、姜、西红柿等），其实，任何食品都有引起过敏的可能，只是其致敏性不同罢了，有的很容易，有的则很少发生过敏反应。

科学研究食物中引起过敏的成分是很复杂的，如鱼的主要致敏成分为其中的肌浆蛋白质和肌原纤维蛋白；牛奶中主要致敏成分为其中的甲种乳白蛋白、乙种乳球蛋白和酪蛋白等；鸡蛋中主要致敏成分为其中的卵白蛋白、卵类粘蛋白和溶菌酶等；菠萝中主要致敏成分为其中的菠萝蛋白酶等。

对食物过敏者最好的预防办法是查出过敏原，这样就可避开这些食物。如不易发现，不妨采用：一、激发试验：给患者吃所怀疑过敏的食物，以观察发病情况。二、侦破方法：把患者每天吃、喝的记录下来，每隔二、三天去掉一种，排除一项，直至最后查明过敏原。三、皮肤试险，将可疑过敏食物浸出液应用皮内注射法或点刺法，在患者身上进行试验。

食物过敏治疗，可根据不同症状给药，如抗组织胺药物、抗喘药物、止痒剂等等。

忌乱食强化的食品

人体的营养需要是多方面的，而在天然的食品中，没有任何一种食品能单独满足人体的多方面营养的需要。为了弥补食品中营养成分的某些不足(如某些维生素或微量元素），人们发明了强化食品，即是将某些营养素加入某些食品中去，使之更加适合人体的营养需要，达到膳食中营养平衡的目的，这是一种进步。近年来，国内市场上日益增多的各种氨基酸强化食品补充了一般食品中蛋白质的不足，如赖氨酸饼干、面包、米粉，麦胚饼干等，国外也有用营养丰富的藻类、双叉杆菌等强化到各种饮料与食品中去，都起到了很好的效果。

但是，强化食品并不等于在食品中滥加营养素，否则不但不能提高食品的营养价值，还会对人体健康有害，如赖氨酸就不能滥加，因为蛋白质中分解的赖氨酸是有一定比例的，超过这个比例，就会影响人体蛋白质的吸收、合成，而维生素 A、D 加量过多，也会造成中毒。

近几年来，国内市场上加药与强化食品逐渐增多，这些加药与强化食品大多没有临床根据与经科学鉴定，却被宣传为具有“促进宝宝发育健康”、“青春美容”、“延年益寿”、“抗癌”等奇特功效。

食品卫生专家指出，盲目食用加药与强化食品，等于无病吃药，往往会造成人体营养紊乱与不平衡，特别是对于正在生长发育中的儿童与体弱的老人来说，其危害则更为严重。在这些加药的食品中，如人参、党参含有固醇或类似激素性的物质，如让儿童食用稍一过量，就会影响发育与健康；再如加维生素 D 的电视糖，误以为服用后可以保护眼睛，而长期服用， 就会导致发烧、呕吐、腹泻等病症的发生。婴儿乳品中，有的随意加入了维生素 A，医学专家认为，如让儿童每天食用量一旦达到 30 万单位，就会引起急性中毒，这是必须引起警惕的。在食品中加药物或其他营养素应有临床根据，并经科学鉴定，才能发挥其药物对防病、治病与健康的要求与保证，这里除有关部门应加强对食品市场的管理与卫生监督外，对不经科学鉴定而盲目生产者应予以取缔，并以法律制裁。此外，消费者也应注意，切忌随便乱买、乱食加药与强化食品，以防引起不良的效果。

忌食隔夜的熟菜汤

医学上有一种称为“肠原性青紫病”，青紫病由于血液中缺少氧气，而成青黑色，并出现头晕、乏力、目眩、嘴唇发育与四肢呈青紫色等症状。肠原性青紫病是由于患者吃了隔夜的熟菜汤而引起的。为什么隔夜的熟菜汤会招来这种疾病呢？原来，烧熟的青菜经存放一夜后，由于细菌的作用而变质，使无毒的硝酸盐转化为剧毒的亚硝酸盐与氧比物，菜中的大量亚硝酸盐彼人体的小肠吸收后，进入了血液，使血液中的亚铁血红蛋白变成高铁血红蛋白，使血液与氧气结合能力下降而造成的。

得了“肠原性青紫病”后如不及时抢救，会造成生命危险。

亚硝酸盐还是一种公认为致癌物质，应引起高度的警惕，而不少家庭中常将吃剩的青菜，不经处理，也不放入冰箱，第二天，不经加热煮开，便随便食用，这是十分危险的。为了健康，隔夜的蔬菜，一定要注意有否变质，吃时必须经加热、煮开等处理后再食用，如果无法鉴别是否变质，最好忌食隔夜的蔬菜为好。

忌吃有哈喇味的食品

食油或含油的食品变质后，就会产生一种难闻的哈喇味，这是因为油脂氧化而造成的。据科学分析，在有着哈喇味的变质食佃中，发现有十多种有毒物质，这些有毒物质、能与蛋白质产生聚合物，使蛋白质失去营养价值，它能破坏油脂本身的脂溶性维生素与胃内食糜中其它维生素，造成体内多种维生素的缺乏。此外，这种哈喇味的变质食物对胃肠道有着刺激作用，能使人引起恶心、呕吐，腹痛、腹泻等急性中毒症状，它还会损害心脏、肾脏等器官，发生水肿、脂肪肝等病变，甚至还会诱发癌症的发生。

特别是在盛夏高温的季节，各种油脂、油炸食品、熟肉、咸鱼、虾皮、糕点、核桃等存放时间长了，就很容易产生这种哈喇味，因此这种食品不宜在高温下长期存放，一旦发现食品中有哈喇味，则应忌食，以免带来不良后果。

忌冷食淀粉食品

淀粉是一种碳水化合物，它的分子结构含有直链淀粉和支链淀粉两种，淀粉经加水受热形成平行的胶化囊状，形成网状的结合物，称为淀粉的糊化，糊化的淀粉容易接受淀粉酶和糖化酶的作用，而生成葡萄糖，为人体所吸收。

人的胃是不能直接消化淀粉的，吃进的淀粉类食品，在口腔中有唾液淀粉酶的消化作用，然后进入十二指肠，由胰淀粉酶继续进行消化作用，直至全部淀粉变成葡萄糖为止，然后再由小肠吸收转化成人体所需的热量。因此，吃大米须先煮成米饭，小麦面粉须先做成面条、面包、馒头、饼类等食品。米制食品或面制食品在冷却后，其已经糊化了的淀粉分子，会自动互相有规律定向排列，形成一种质地坚硬的结晶，其淀粉分子排列整齐，含水量也较少，俗称淀粉老化，也即日常所说的“ 回生 ”，淀粉老化后，如冷米饭、冷馒头、冷粽子等食品，会失去固有风味，不易咀嚼，难与人体消化液充分混和，因此这种老化的淀粉食品，不能全部或大部分变成糖类和人体内所需的热量，且因消化吸收不良，易导致腹泻，有害健康，特别是寒冬季节，就更易致病。

因此，对于淀粉老化了的食品，应忌食。一定要经加温，重新蒸或煮过，让其淀粉再次吸足水分，膨胀绽裂后，才可保持原应有的营养价值与口味。

忌粥中加碱

粥是有着保健与医疗性质的食品，古人称粥是“世间第一补人之物”。宋代大诗人陆游在《食粥》一诗中誉道：“世人个个学长年，还悟长年在目前，我得宛丘平易法，只将食粥致神仙。”大力赞颂食粥的好处，特别是儿童、老人更适宜食粥。

粥怎样煮才科学，大有讲究。有人为了使粥粘滑、烂得快，煮时加碱。这是不科学的。特别是粥中加了碱后，就会使米中的维生素 B1、B2 与维生素 C 遭到破坏。

维生素 B1 即硫胺素，维生素 B2 即核黄素，这是人体必需的两种营养素，缺少了它，就会得脚气病，使口腔、阴囊发生病变。体内缺乏维生素 C，则会患坏血病、全身各部位出血、重度贫血、精神抑郁、食欲减退。尤其是硫胺素，在酸性环境中较稳定，而在碱性环境中就易被分解，在粥中加碱，硫胺素的损失很大。这对人体健康显然是不利的，因此在煮粥时切忌加碱。

忌饮食中酸碱失调

人体内的一切生理活动都需要酸性与碱性的相对平衡，失去平衡，就造成疾病。人体的血液，在正常情况下保持呈弱碱性（PH 值在 7.35～7.45 之间），当酸性较大时，称为酸性体质；当碱性较大时，称为碱性体质。

人体体质的酸性、碱性平衡是物质正常代谢的结果，这与摄入膳食和食品的酸性、碱性有密切关系。食品的酸、碱性决定于食品中所含的元素种类与数量。所含磷、硫、氯等元素居多的食品称酸性食品，有大麦、玉米、面粉、花生、核桃、棒子、白砂糖、白米、糙米、酒类、肉类、鸡、鸭、蛋黄、鱼、虾、蟹、贝类等。所含钙、钠、钾、镁等元素占优势的食品称碱性食品，有大豆、赤子豆、绿豆、蚕豆、豌豆、蔬菜、水果、栗子、藕、百合、奶粉、蛋清、海带、裙带菜、茶叶、咖啡等。人们在日常饮食中，因为主食都属于酸性食品，若多食肉、禽蛋、水产等酸性食品，就容易超过所需的数量，或因长期大量食用白糖，过量饮酒等，都极易导致血液偏酸性，这样不仅会增加钙、镁等碱性元素的消耗，引起人体出现缺钙症，而且会使血液的粘度增高引起各种酸中毒。儿童发生酸中毒，易患皮肤病、神经衰弱、疲劳倦怠、胃酸过多、便秘、龋齿、软骨症等，老年人易患血压增高、动脉硬化、胃溃疡、脑溢血等病症。

在日常生活中宜多吃些蔬菜、水果等碱性食品，以控制酸性食品的比例，使酸碱性得以平衡，这样不仅可以防止因酸碱失调而造成疾病，也可有利于食品中各种营养成分的充分吸收与利用，特别是在喜庆节日、宴会、聚餐之际，人们食物中多系肉、鱼、禽、蛋等酸性食品，更应注意对碱性食物的摄取，以维护身体健康，防止染病。对患有肾病、肝病、外伤失血、失水、缺氧、感染等病时，更宜多吃水果、海菜、蔬菜以中和体内过多的酸性代谢产物，饮茶也不失为一项保持体内正常碱性的好方法。

忌食鱼胆

民间流传鱼胆可治疗目疾、高血压、气管炎、咳喘等疾病。因此，在日常生活中，有不少人吞服鱼苦胆以治病。殊不知，这是很危险的吃法，千百年来有不少人因此而中毒身亡。鱼胆有毒的鱼种类较多，有青草鱼、链鱼、编鱼、纺鱼、鲫鱼等。

据现代医学研究表明，鱼胆汁虽有明目、法痰、镇咳、降压等作用，但因其毒性较大，其有效剂量与中毒剂量十分接近，吃少了不起作用，吃多了有中毒危险，所以不能用来治疗疾病。体重 80 公斤的人，若吞眼两只青草鱼的苦胆，便可致死。

吞服鱼胆后一般在半小时至数小时内即会出现头痛、头晕、呕吐、腹痛、腹泻等症状；严重者出现血压上升、浮肿、心律失常、腰痛、抽搐、嗜睡、肾功能衰竭，直至瘫痪、麻痹或休克，如不及时抢救，会造成急性肾功能衰竭而死亡。

鱼胆味苦有毒，在杀鱼时，如不慎弄破鱼胆，胆汁污染了鱼肉，可用少许碱面或小苏打涂沫污染处片刻，再用清水冲洗干净，苦味即可除掉，如鱼汤有苦味，不妨在鱼汤中加适量味精，也可除去苦味。

忌乱食河豚鱼

河豚鱼是一种有毒的鱼，人们常常因不认识而误食造成中毒，重则身亡，因此必须引起人们的注意。

河豚鱼也叫巴鱼，它的肚子特别大，嘴巴小，尾、头小，故有人形容它外表特证是“三小一大”。河豚鱼身上还有斑纹，体呈圆锥形或卵圆形。由于河豚鱼的肉十分鲜美，因此人们因贪其味而食之，殊不知，其卵巢、肝脏、卵子中含有剧毒的物贡，叫“河豚毒素”，在它的血液、皮肤、宰九、豚骨中也有毒素存在。且这种毒素具有耐高温、盐腌、日晒等特性，在加工制作过程中，也无法完全将其分解、破坏，所以极易不慎而中毒。

河豚鱼的毒素主要通过口腔粘膜和胃肠道吸收入血，其毒素直接作用于人体的运动系统、血管系统、呼吸系统和中枢神经系统而发病。吃河豚鱼中毒，发病急而剧烈，潜伏期一般只有 10 分钟至 3 小时，误食几分钟后即出现手指、唇、舌有刺疼及麻木感觉，并出现恶心、呕吐、腹泻等胃肠道症状，四肢无力、发冷。重者瞳孔及角膜反射消失，上下肢肌肉麻痹，甚至全身麻痹、瘫痪、血压与体温下降、呼吸困难，最后死于呼吸衰竭。据统计，食河豚鱼中毒者平均死亡率高达 50%。因此切忌乱食河豚鱼，特别是市场上的杂鱼中也常混杂有河豚鱼，要特别小心注意辨别，以防误食而引起中毒。

河豚鱼中毒后，民间有用蜀葵花（又称光荣花）的叶熬水喝，有一定疗效，同时便应及时去医院就诊，抢救。

忌食烧焦的鱼肉

鱼肉是人们喜爱的盘中佳肴，它含有丰富的脂肪、蛋白质和多种维生素。因此，吃鱼肉对人的健康是很有益处的。

但是，鱼肉的烹饪方法十分重要，如把肉烧焦了，它的脂肪便呈不完全燃烧状态，这样就会产生大量较强烈的致癌物的 3，4—苯并芘，它的毒性超过黄曲霉毒素等致癌物。

此外，在鱼肉中含有丰富的蛋白质，如把它烧焦了，其中的高分子蛋白质就会裂变为低分子的氨基酸，这些氨基酸再经过组合，常常成为能引起人体突变的化学物质，人吃了这些烧焦的鱼肉就中毒癌变。因此，在烧鱼肉时不用急火，设法不粘锅，以免烧焦，烧焦了的鱼肉，则切忌食用。

忌食生的鸡鸭蛋

鸡鸭蛋是天然营养品，它含有丰富的蛋白质、维生素与微量元素。煮熟或炒熟的鸡鸭蛋对人体有很好的滋补作用。然而，有些人却常吃生蛋或半生的蛋，以为这样营养更丰富，其实是不科学与不卫生的。

为什么生蛋或半生蛋不宜食用呢？这是由于：

一、生蛋的蛋白质结构致密，在胃肠道内不易被蛋白水解酶水解，煮熟了情况就不同。

二、生蛋的蛋清内含有一种叫抗胰蛋白酶的东西，这种物质能抑制与阻碍鸡蛋内主要营养成分之一蛋白质的水解，使蛋白质不易被人体所消化与吸收。

三、生蛋的蛋清内含有碱性蛋白质——抗生物素蛋白，它在肠道能与生物素紧密结合成为一种复合物，这种复合物很稳定，无活性，人体无法吸收，使人体缺乏生物素而影响健康，表现为全身乏力、食欲不振、恶心呕吐、感觉过敏、皮炎、嘴角鳞状上皮细胞脱落、脱眉等症状。

四、鸡鸭得病后，其病菌、病毒会侵入蛋内，如大肠杆菌污染后的蛋被人生食，就会引起中毒性肠胃疾病，轻则头痛、恶心，重则呕吐、腹泻、肠胃痉挛，不及时治疗、甚至会危及生命。但这往往被人们所忽视。美国东北部人们爱吃半生不熟的蛋制品，由于这些蛋制品上污染有大肠杆菌而使不少人受传染，导致数千人发病与死亡；再如鸡蛋生下后，难免有一些病原体（如沙门氏菌）侵入，鸡蛋外壳肉眼看来似乎密不透风，但在显微镜下外壳却充满小孔，随时都可能有病原体侵入，一旦生吃了这些蛋类，就会染病。预防的办法就是不要食用裂缝变质的蛋，不吃生蛋，烹好时加工加热的时间不能太短。如煎蛋也要两面各煎至 3 分钟，才能杀死带病菌，带壳蛋应开锅煮 7 分钟以上，荷包蛋要开锅煮 5 分钟以上，才确保安全。

忌生食贝类

在江河湖海中，生活着许多贝壳类食物，如蛤、蚌、蚶、螺、牡蛎等。这些贝壳类动物产量多，价格较为便宜，味道鲜美，且富营养，颇受人们喜爱，特别是沿海人民，更是习惯于食用。

贝壳类动物还含有人体所必需的微量元素，如铁、铜、锌，其中尤其是锌，它的含量较之其他食物都更丰富。此外，维生素 B12 在贝壳类含量也高，铁是人体造血的重要原料，缺铁会引起贫血，影响骨与脑的发育，还可引起白化病，锌的缺乏能引起不育，味觉减退，产生佛儒症，并损害皮肤，影响伤口愈分，进食贝壳类食物可补充这些营养要素，保护人体健康。

贝壳类食物不易嚼烂，在运输、保管过程中也易被细菌污染。因此，胃肠道消化功能差的人，幼儿与老人咀嚼能力差的，不宜多吃。贝壳类食物最易污染沙门氏菌与嗜盐菌，故食用时要清水洗净，烧透，切忌贪图鲜嫩爽口，一烫便吃，更忌生食，否则而引起中毒。

贝壳类食物的蛋白质与人体的蛋白质在结构比例上有较大差异，易由于异性蛋白质而引起过敏反应。因此，有过敏反应者忌进食。

国内外，因生吃或半生吃贝壳类食物而引发传染性肝炎（即甲型肝炎）的事例很多。甲型肝炎病毒在 100℃沸水中煮沸十分钟才能消灭。因此，贝壳类食物一定要煮沸后食用。在未烧前。最好放在清水中养些时间，烧时将死掉的拣出（一受刺激它的肉会伸缩到贝壳内则为活的，不会退缩的贝壳肉则为死的）。蚶子习惯上要用开水泡烫，因烧煮后，肉坚韧嚼不烂，但在泡烫前必须在清水中多漂养一些时间，外壳要仔细冲洗干净，开水应浸满蚶子，不可贪鲜嫩而匆促泡烫即食。

忌过量食海带

海带中的含碘量很多，它是预防与治疗缺碘性的甲状腺肿大症的佳品。

据分析，海带中还含有结构特殊的氨基酸，具有降血压的功效；海带中的褐藻胶有着帮助预防与治疗动脉硬化的作用；海带中有着较丰富的甘露酸，对治疗肾功能衰竭、脑水肿、乙型脑炎、急性青光眼也有一定疗效。近年来还发现海带对慢性支气管炎、结核病、病毒流感以致乳腺癌、白血病也有一定防治效果。海带被人们誉为“健美食品”、“长春菜”。

据科学家测定，海带碱度大，几乎成了碱性食品之王。人体内酸与碱失去平衡时，就会导致疾病的发生。人们在日常生活中摄取的食物，酸性的要比碱性的为多，诸如鸡肉、牛肉、蛋黄、金枪鱼、大马哈鱼等，均属酸性度很大的食物；甚至像花生、豌豆之类的植物也属酸性度的，如果经常吃这些食物，就容易使血液成酸性，导致酸中毒。因此，海带便成为最好的调节酸性度的食品。

海带价廉物美，既可补充蔬菜的不足，又可调剂口味，是难得的食疗佳品。目前世界上许多国家“海带热”方兴未艾据报导日本食用海带量每人每天平均为 4～7 克，有的甚至达食物的 25%，除了作菜肴外，甚至掺人米面中做成海带糕、海带面包、海带面条；在调味品中还有海带松、海带酱、海带糖，乃至甜饼、果冻、色拉中都掺入海带，可见海带的价值了。

但是，海带也不可多吃，如果食用海带时间较长，摄取的碘量较大，使机体含碘过多，也会引起甲状腺肿大。在我国大陆沿海及台湾等地区的居民，每人每年海带食用量在 20～25 公斤，而高碘性甲状腺肿大的病例，也是常有发生。对已患有地方性甲状腺肿大的病人，如食用海带量过大，反会导致甲状腺机能亢进，患者会出现心跳气短、脾气暴躁、手脚震颤、眼球突出等症状，在医学上称为“碘甲亢”，严重的还会诱发甲状腺癌。

人体对碘的需求量究竟是多少？一般来说，成人一天需 100 微克，不能低于 70 微克；青少年每天需 160 至 200 微克。每公斤海带中含碘量达 240，000 微克。此外，其他如发菜、紫菜、海蜇、蚶蛤等海产品中也均含有较高的碘。因此，需要补充碘的食物，也要适量，不是愈多愈好。

忌食夹主的豆类

豆类营养丰富，蛋白质含量高，且含有较多的铁，易为人体吸收利用，且价格低廉，颇为消费者欢迎。

但是，豆类中含有抗营养因子，如在制作与食用大豆食品时，不注意消除抗营养因子，就会影响人体健康。

大豆中有哪些抗营养成分呢？这便是：

一、胰蛋白酶抑制素。如生黄豆中就含有这种有毒物，它对胃肠有刺激作用，并能抑制体内蛋白酶的正常活性。它耐热，加高温煮熟后才能被破坏。若将未煮熟、煮透的大豆吃下肚子，或未煮沸的豆浆喝掉，就会发生中毒症状，出现呕吐、恶心、腹泻等。

二、凝血素。它能凝集动物的红血球细胞，一般大豆粉中含有大约 3%的凝血素，在人体消化作用下，大部分凝血素虽然会丧失其活性，但仍会有部分残留，对人体红血球细胞起着不利的凝聚作用。只有在加热时才容易被破坏，故豆类一定要煮熟。在豆类中以生扁豆含这种毒素较多，特别是秋后的扁豆，含这种毒素最多，如误食未煮熟焖透的扁豆，数小时后就会引起头晕、头疼、恶心、呕吐、腹泻等症状。

三、肠胃胀气因子。在脱脂大豆粉中，它的含量较多，豆粉在加工成浓缩物与分离物后，胀气因子也就逐步减少，如将豆粉加热，也会使胀气因子消灭，因此，不宜未加热就食用，此外，还有一种过敏因子，它存在于大豆中，特别是新生婴儿食用的豆奶中，只有通过加热才可去除。

此外，大豆食品不同的食用方法，其蛋白质的消化率显著不同。干炒大豆常因加热不够，半生不熟，消化率一般不超过 50%；煮大豆如煮得不烂，消化率也仅 65%；而将大豆制成豆浆、豆腐、豆腐干等豆制品，消化率大为提高，一般豆浆消化率为 90%，豆腐与豆腐于等豆制品的消化率可达 92～94%。因此，豆类一定要煮熟，切忌夹生食用。

忌食鲜黄花菜

黄花菜又名金针菜，是日常生活中的营养珍品。它与木耳、豆腐、豆芽被列为“四物汤”，享有很高盛名。

黄花菜可去湿利水、除热通淋、止渴消烦、开胸宽隔。它味甘而微凉，被近代科学试验证明，是有较好健脑、抗衰老功能，故它又名为“健脑菜”，对于神经过度疲劳者可大量食用。对智力衰退的老年人，无疑也是一剂良药。日本一科学家列举了八种健脑副食品，把黄花菜列为首位。

近代医学还证明黄花菜对降低动物血清胆固醇有着很好的作用，而胆固醇高是中老年人常见的病患。因此，不妨把黄花菜作为日常的蔬菜来食用，对防治血清胆固醇增高十分有益。

黄花菜由于其营养价值与清香的美味，已逐渐成为宴会上多种佳肴的高级配菜，制成各种美味的菜汤与药膳，如金针海味汤、金针炖肉等。

然而，值得引起注意的是鲜黄花菜中含有一种叫秋水仙碱的物质，它会变成有毒的氧化二秋水仙碱，产生一系列严重刺激作用，并使人中毒。其症状表现为头昏、头痛、恶心、呕吐、咽喉发干，严重者还会出现腹痛、腹泻、血尿、血便等症状。成年人吃进 0.1—0.2 毫克秋水仙碱就会引起中毒，而 50～100 克的鲜黄花菜中就可达到这个含量。因此，吃鲜黄花菜前一定要用开水浸泡，经过二十分钾高温就可破坏其毒素，只要烧熟、煮透就不会有什么危险，平时食用的干黄花菜是经过加热处理了的，故食用安全。

忌豆腐与菠菜同煮

豆腐是日常生活中，价廉物美，颇受大众欢迎的营养食品，特别是儿童、老人，吃豆腐很易消化与吸收。

豆腐是由营养丰富的黄豆制成的，据分析每 100 克黄豆中有蛋白质 36.3 克，脂肪 18.4 克，糖类 25 克，钙 367 毫克，磷 571 毫克，铁 11 毫克。此外，还有胡萝卜素、维生素 B1、B2 与尼克酸。黄豆中的蛋白质含量是精肉的 3 倍，鸡蛋的 2.5 倍，牛奶的 12 倍。由于黄豆外面有着一层结实的细胞膜，影响着人体对其营养的消化与吸收，加工成豆腐后，蛋白质消化率可提高 1/3，故被誉为“ 营养之花 ”。

豆腐的营养价值已被世界各国所知晓，美国、日本、德国的人民对中国的豆腐很感兴趣。美国《经济展望》宣布：“ 未来十年，最成功而又最有市场潜力的并不是汽车、电视机、电子产品，而是中国的豆腐。 ”日本《经济日报》报导了日本海产业株式会社与中国黑龙江省佳木斯市第一豆制品厂合作生产干豆腐的消息后，报社总经理的办公室内，电话不断，宾客盈门。在德国许多人已习惯用豆腐烹制中国风味的虾仁豆腐、菜花豆腐汤、绍子豆腐等菜看，美国求瘦心切的人日益增加，开始大吃特吃豆腐，并出现了不少制豆腐公司。

豆腐遇天热容易变酸，怎么办？可用开水把盐化开后（500 克豆腐 50 克盐的比例），待盐水晾冷后，再把豆腐泡入水中，让水浸过豆腐。这样，可使豆腐保鲜 3 天不变质；如再用同样方法，2 至 3 大换一次水，便可使豆腐保鲜至一周。

吃豆腐也有禁忌：

一、不宜吃得太多，据一些营养与卫生专家分析，豆腐中含有大量钙质，食用过量，很可能在体内产生沉淀，导致结石。据说过去和尚火化后遗留的“ 舍利子 ”就是钙质积存过多的现象，而和尚是消耗豆腐最多的人。

二、十分重要的是忌将豆腐与菠菜同煮，这是由于两者之间会发生化学反应。豆腐是生豆浆中加入盐卤或石膏作成的，盐卤中含有氯化镁，石膏中也有硝酸钙，而菠菜中含有很多草酸，草酸对人体没有好处，而且它能与氯化镁、硫酸钙发生化学反应，生成不溶于水的草酸镁或草酸钙等白色沉淀，因钙质是人体很需要的养料，一旦变成不溶于水的沉淀后人体就不能吸收了。但也有一种较好处理方法，先把菠菜放在较多的开水中煮三分钟后捞出，使菠菜中的草酸大量溶在汤内，倒掉这些汤，把捞出的菠菜与豆腐同煮，就可以了。

忌食长芽的马铃薯

马铃薯又名土豆、洋芋，是人们餐桌上熟悉的主角。它营养丰富、味美可口，炒煮烹炸皆宜。由于它含有大量淀粉，常被人们加工成淀粉、粉丝、丸子、薯条等多种食品。

马铃薯在许多国家均受欢迎，前苏联人民喜欢与牛肉合煮，西欧人则喜欢油炸薯条。但是，马铃薯芽孔部及胚胎部含有一种毒素称为龙葵素，又名马铃薯素或美前碱,这种毒素含量一般为 0.005～0.011 克%,最高可达 0.3～0.5 克%，人们食入龙葵素 0.2～0.4 克，即会引起中毒。保存不当或因天气闷热时，发芽或腐烂的马铃薯中的龙葵素含量就会大大增加。

经试验证明马铃薯各部位均含有龙葵素，但其中芽的含量最高，皮次之，肉质部较少，芽的龙葵素含量比肉高一百多倍，即使蒸煮后的马铃薯的龙葵素并不减少，又不溶于水，水浸泡也无法除去。因此，要忌食发了芽的马铃薯，芽长超过一厘米或变紫变黑的马铃薯，更应忌食。

预防马铃薯中毒的办法是：一、应将它贮藏在温度较低与通风良好的地方，不能让其受阳光直射；二、对发芽的马铃薯，必须彻底去掉芽与皮，尤其对变黑、变绿色的马铃薯则应忌食；三、烹调时要注意烧熟煮透，最好红烧或炖、煮，不宜炒丝食用，如能在烹调时加入适量的醋，就可破坏龙葵素。

科学地食用马铃薯对人体健康能起到防病治病作用，如将马铃薯切片煮熟拌入白糖、姜片少许可以治胃溃疡引起的疼痛；鲜的马铃薯捣汁挤出，空腹饮用可治慢性胃痛，对便秘、消化性溃疡、慢性胆囊炎、痔疮等病症均有疗效；对药物中毒，也有催吐、解毒作用；腮腺炎患者可将鲜薯切碎，加醋磨汁外涂患处也很有效；对火烫伤也可用鲜薯汁涂治。

忌生食酱油

酱油是烹调中的必备之物，它是以豆饼、麸皮、黄豆等为原料，通过接种发酵，再经高温消毒后制成的调味食品。

酱油中氨基酸的含量多达 17 种。此外，还有各种 B 族维生素与棕红色素及一定量的糖、酸、醇、酚、酯等多种原料成分。每 100 克酱油中含的蛋白质 2 克，糖 17 克、钙 97 毫克、磷 31 毫克、铁 5 毫克，还有维生素 B1、B2、PP 等多种营养成分，有增强食欲，促进消化等作用，并使佳肴富有色、香、味的诱人效果。

由于在生产、贮存、运输、销售等过程中常因卫生条件不良而造成酱油污染，甚至混人肠道传染病的致病菌。经科学实验证明，伤寒杆菌在酱油中能生存一个月左右，痢疾杆菌生存两天。很多人习惯不经加热就用生酱油做凉拌菜吃，或直接加入汤中，这样菜肴就有被细菌感染的危险。因此，应忌食生酱油，要注意加热，以防被细菌所感染。

忌奢食桔子

桔子是当今世界四大名果之一，它色美味香，惹人喜爱且营养丰富，特别是胡萝卜素很多，但桔子不宜多吃，特别是年迈者及儿童更不可奢食。

多吃桔子害处有三：一、儿童时期体质多属“阴常不足，阳常有余”的生理阶段，而桔子是补阳益气的食物，故多吃会使“阳气”更盛，引起“上火”；二、桔子汁的有机酸会刺激胃壁的粘膜，特别是饭前或空腹，更不宜多吃桔子，以免影响消化；三、桔子中胡萝卜素含量多，过量吃桔，会使血液中胡萝卜素超过人体所需的含量，出现皮肤变黄，身体不适等感觉，这种病叫“胡萝卜素血症”。一般成年人每天吃三个桔子，就足够每天所需的维生素 C 等的营养需要了。

桔子忌在吃的前后一小时内喝牛奶，因牛奶中的蛋白质一遇桔子的果酸，即会凝固，影响消化吸收。忌食发苦的桔子，桔子中含有各种糖甙，其中柚皮甙和新橙皮甙是主要苦味物质，这两种糖甙在未成熟的桔子中含量较高，它们进入人体后有碍健康。桔子在 0℃左右低温下贮藏，桔内的酶活力受到影响，各种糖甙的水解反应也受到影响，苦味不易减弱，与此同时，受冻结冰的桔子原生质脱水，蛋白质及胶体产生凝固，霉菌便易入侵，加重桔子苦味，营养大大降低，故忌食这种发苦了的桔子，以利健康。

忌空腹食柿

柿子含有十分丰富的维生素 C，每百克鲜柿子有维生素 C2700 毫克，是其它果品不可企及的。此外，柿子糖分甚高，葡萄糖、果糖、蔗糖、甘露糖醇均有。热能也很高，每百克有热能 55 千卡，故食后有饱腹感。

由于柿内有大量的单宁物质，故具有广泛的药物性能。《本草纲目》中记载，柿有“ 健脾、涩肠、治嗽、止血之功 ”，痔疮出血，大便秘结可吃鲜柿或柿饼适量加水煮烂食之即愈。鲜涩柿榨汁，含有矢布脑，是一种有效的降血压成分。高血压有中风倾向时，用牛奶或米汤调服，每次半杯，可用作急救之法 ”如呕逆不止、百日咳或夜尿症，则可用柿蒂 4～5 个用水煎服有效。因此，柿子全身可作药用。

柿子性寒、鞣酸多，有单宁物质，如吃得过量，不易消化，会感口涩、舌麻、引痰动风。因此也有不少禁忌的地方：

一、忌柿同蟹共食，否则会产生腹泻、肚痛。

二、缺铁性贫血者忌食柿，否则柿中的单宁易与铁结合，妨碍人体对铁质的吸收。

三、特别是切忌空腹食柿，或食入过多未成熟的柿子，就有可能产生“ 胃柿石病 ”。这是由于柿子含有大量柿胶酚、可溶性收敛剂、胶质、果胶，特别是未成熟的柿子含量更高，这些成分遇到酸性物质，就会凝结成不能溶解的硬块，因人平时胃里含有胃酸，如空腹吃了较多的柿子，就容易结成大硬块，发生“ 胃柿石症 ”。胃柿石小者为杏核，大者为拳头，且愈积愈大，以致无法排出。患浦者常有剧烈的腹痛、恶心呕吐、厌食等症，严重者呕血，久病会并发胃溃疡，钡餐 X 光检查便可发现，胃内有块状阴影。轻度“ 胃柿石症 ” 碱性药物或中药可以溶解柿石，如重碳酸钠以及中药煎剂，重者则要施行手术。

为了避免胃柿石的形成，注意不宜吃过量的柿子，特别是不宜空腹食用，如在饭后吃熟柿子，由于一部分胃酸已与食物结合，就不容易发生胃柿石症了。

忌过量食荔枝

鲜荔枝吃得过多，易导致外原性低血糖症，产生头晕、心慌、乏力、抽搐等，危害健康，特别是对儿童来说，更应注意。如因食荔枝而产生抽搐，以致昏迷者，应及时救治，否则数小时内就会危及生命。

荔枝所含的成分除大部分是水分外，糖类占 13%，及少量蛋白质、脂肪、无机盐。荔枝所含的单糖绝大部分是果糖，难被人体所消化吸收，荔枝中的水分可稀释胃液，过量食荔枝，会使患者饮食量减少，甚至完全不进食，病者血糖就因此大大降低。荔枝所造成的病患，就是由于低血糖引起的一种急性疾病。低血糖对机体的影响，以脑组织为最，因脑组织耗能较多。如缺乏能源，必出现功能障碍，表现为头晕、心悸，出冷汗等。如血糖继续下降而不被控制，还有危及生命的可能。目前治疗荔枝病的方法是立即进行静脉注射葡萄糖溶液，或口服葡萄糖溶液后再去医院治疗。

忌食发霉的甘蔗

每当冬日来临，甘蔗采收季节也来到。在冬季甘蔗贮存过程中如受冻，春季易造成微生物在其中大量繁殖，引起霉变；

在收获时，未完全成熟的甘蔗，含糖量较低，也容易引起微生物大量繁殖，并发生霉变，这种霉变甘蔗切片在显示微镜下观察可见真菌菌丝。

吃了霉变的甘蔗可使人中毒，重者常因脑细胞受损而导致痴呆等后遗症，这情况常见于儿童，常因病致终身残废。这是由于霉变甘蔗中产毒真菌节菱孢，会产生一种叫硝基丙酸的毒素，食用霉变甘蔗中毒后，潜伏期最短只有十分钟左右，即出现中毒症状。中毒症状为头痛、恶心、腹泻、呕吐、眩晕；重症者可出现类似癫痫病的抽风、昏迷、脑水肿、呼吸衰竭，目前对霉变甘蔗中毒尚无特效药。因此，要注意预防。

为了预防霉变甘蔗中毒，主要是在甘蔗成熟后才能收刈。收刈后应防止冻伤，在贮存过程中应采取必要措施防止霉菌生长繁殖，定期进行感官检查，贮存时间不宜过长；在市场上购买甘蔗时，发现甘蔗节骨霉烂，肉质发黄、发红、发黑，且有多处虫眼、咀嚼有霉味、酸味、苦味、酒味等异味时，均为变质甘蔗，不要食用；甘蔗外观灰暗、结构疏松、表面霉点、断面有霉菌丝生长者，也属霉变甘蔗，不能再吃。

忌生食苦杏仁

杏味甜多汁，含维生素 A 也多，还有维生素 C、儿茶酚、黄酮等类物质，营养丰富，还有一定观赏价值。杏，开白色或粉红色的花，果实园形，成熟时呈黄红色。无怪历代文人都赞颂它"红杏枝头春意闹"（宋祁《玉楼春》），"一技红杏出墙来"（南宋·叶绍翁），都把红杏描绘得绮丽动人。

杏有很高的药用价值，杏仁中含丰富苦杏仁甙，对人体有直接或间接的抗癌作用。南太平洋岛国斐济，是当今世界上唯一没有癌症的国家，科学家揭示其中秘密，便是这个国家的居民有一个特殊的习惯，那便是人人爱吃杏。

杏的核仁是一中医常用的中药。杏仁有苦杏仁和甜杏仁两种，药用的一般是苦杏仁，中医用苦杏仁与其它中药搭配，甲于治疗感冒咳嗽、气喘、老年慢性气管炎及产妇、老人大便秘结等症。甜杏仁有滋补养肺、下气止嗽、治虚劳之咳、胸闷不畅等症。苦杏仁不宜多吃，否则易中毒。这是由于苦杏仁含有一种苦杏仁甙，在酶和酸作用下，可水解为葡萄糖、苯甲醛和剧毒的氢氰酸，这种剧毒的氢氰酸被体内吸收后，与组织细胞含铁呼吸酶结合，使细胞无法利雨氧气，人体会因此造成缺氧，轻者头痛、头晕、无力、恶心，重者会出现腹痛、腹泻、沤吐、神志不清等症，严重者还会因呼吸中枢麻痹而死亡。幼童只要误食 0.0i 克的氢氰酸就会丧失生命，野生的苦杏仁，含苦杏仁甙更多，故切忌食用。其他水果的果核仁，如桃仁、枇杷仁、李子仁、扁桃仁等也含有不同量的苦杏仁甙，故最好都忌食。

苦杏仁经水浸泡，除去种皮，再浸泡于水数日，并经常换水，直至除去苦味，方可食用。吃时要煮熟或炒熟，因为加热处理后，便可破坏苦杏仁酶的活性并使氢氰酸挥发，这样将杏仁加工成杏仁霜，或杏仁茶等就安全了。

忌乱吃补药补品

人体的虚弱有气虚、血虚、阴虚、阳虚之别，补养药品也有补气、补血、滋补阴阳之分。要针对病者的虚弱情况对症下药，切忌乱吃补药，否则会导致相反的效果。清代名医彭曾说：“补之为义，大关哉，有当补不补误人者；有不当补误人者；亦有当补而不分气血，不辨寒热，不知缓急，不分五脏，不明根本以误人者，是不可不进也。”因此，应根据情况，虚则补之，实则泻之，热则寒之，寒则热之，气虚补气，阴虚滋阴，才能收到良好效果，切忌进补不分动辄进补。如对高血压等，肝阳上亢、食症、热症、则忌用人参等补药，以免血压升高、心悸、失眠、厌食；对脘腹胀满，食少便溏者也忌服补阴药，以免影响消化；阴虚内热者，则忌用补阳药，以免伤阴助火，等等。

正确的补药服法是：

气虚者：可服人参、黄芪、党参等。

血虚者：可服当归、熟地、枸杞子、阿胶等。

阴虚者：可服生地、麦冬、鳖甲、石斛、龟板等。

阳虚者：可服肉桂、于姜、鹿茸、鹿角胶等。

有一种错误的认识，仿佛价格昂贵的食品，就一定有营养价值。如燕窝、鱼翅等，虽系名贵补品，但仅仅由于稀少难得，并不是对所有的人都有益。从营养学观点舌，只要把普通食品按一般营养成分调配恰当，就对身体有补养作用，就成为最好的补品。

四季进补食品与禁忌

春夏秋冬四季气侯变化大，影响着人们的生理机能、新陈代谢。因此进补也应随不同季节选择不同补品，才能有益健康。

春季：

草木萌芽，万象皆新，人体也处于舒畅发放之时，对虚弱体质者须选食补益元气的食品，人参，性味甘平、健脾益肺、宁心安神。一般认为疲乏无力，略有畏寒，属气阳不足的可选用红参；疲乏无力，略有口渴的属气阴不足，可选用生晒参，每次 3～5 克，切碎，隔水蒸炖，每天 2～3 次。食物方面，母鸡、精肉纯汤以及鸡蛋、红枣等都可作调补食品。牛奶、桂圆肉偏于温热，适宜于气阴不足者；蜂皇浆、胎盘等也属滋补良品，有着补虚益羸功效，也可选用。

夏季：

气侯炎热，枝叶茂盛。人体受暑热侵犯，易于消耗津液，选补宜围清凉食物。清热解暑的食品，首推绿豆，它含有丰富的淀粉、脂肪、蛋白质，维生素 A、B1、B2 和烟酸等，是“ 清补 ”良品，可煮粥、煨汤服食。

夏季盛产瓜果，西瓜有清热消暑，生津解渴作用，同时含有丰富的果糖、葡萄糖、氨茎酸、胡萝卜紊、维生素 C 等，有良好的滋养作用。此外，夏季暑湿当令，脾虚者可选服具有化除湿邪、健补脾胃、性平质和、补而不腻的食品，常用的有苡米仁、赤豆等，可分别煮烂加糖，作点心食用，也可将两者合煮，每次各 50～100 克，不失为良好的滋养之品。

秋季：

气候凉爽，果实成熟。人体生理逐渐趋于平常，以选“ 平补 ”之食品即可，使之补而不峻、不燥不腻。脾胃虚弱、消化欠佳者，可选用莲子、山药、扁豆、红枣等，均具有健补脾胃的作用，可分别煮烂食用。秋季燥气当令，易产生口干唇焦等“ 秋燥 ”症候，因此，又可选服具滋养润燥的补品，如银耳、燕窝等补品。银耳（白木耳）是滋阴、润肺、养胃、生津的补益食品，用木浸泡发胀后煮烂加糖食用，有着良好的滋补功效。燕窝有益气补中、养阴润燥作用，被认为是“ 调理虚损痨瘵之圣药 ”，一切由肺虚不能清肃下行者，都可选食，是润肺养阴的佳品。

此外，百合可说是价廉物美的秋季润补的良品，有养肺阴、润肺燥、清心安神之功，是肺阴不足、虚烦不安者的一味要药，它含有淀粉、蛋白质、脂肪等成分，对人体的补养作用也很大，可煮烂，加糖服食。

冬季：

气候严寒，为封藏季节，人体需要吸取更多营养，是进补的大好时机。

冬季进补食品应以脂多味厚的动物补品为主，中医认为是“ 血肉有情之品 ”，尤其对体质虚弱者，更加需要。凡身体属阳虚者，冬天怕冷，应选补阳食品，以增加御寒补助阳气的作用，例如羊肉、狗肉、牛骨髓等均适宜。对阴虚体弱者、如具有补肾益精功效的海参，则是理想补品，它能补精血亏损、虚弱劳怯。哈士谟具有补肾益精，润肺养阴作用，对病后虚弱、肺肾阴虚者最宜。阿胶被称为驴皮胶，补血滋阴劝大，可用黄酒浸泡后加入适当清水、砂糖（阳虚还可加胡桃肉、阴虚加黑芝麻）隔水炖溶，冷却食用，每天服 1～2 次，每次一汤匙，对血虚不足者有很好的补益。

其他一般的冬季补品为母鸡、精肉、蹄膀、牛奶、豆浆、鸡蛋、红枣、

桂园等，均可选食。

四季进补时也有禁忌之处。

一、进服补品要因人、因时辨证对待。如夏季有阳虚者，可用补阳食品，秋季气虚者，可用补气的补品，但均须注意，忌用量过大，有些补品，食用大多，适得其反，如多服了鹿茸、人参等补品，也会造成诸如发热、烦躁、牙鼻出血、或脘腹胀闷、不思饮食等现象，应引为注意。

二、不论服用什么补品，凡遇有感冒、发热、消化不良、不思饮食的时侯，都应忌食，须待病情好转后再服用。

三、有些补品忌与其他食物同食，诸如吃人参时忌同食萝卜，以免影响人参的补气功效；吃鸡鸭时，忌同食含单宁酸的咖啡，以免降低对铁的吸收能力；吃牛奶时，忌同时进食菠菜，以免影响对钙的吸收；有引起寒热相差很大的食品，最好也不要同时进食，诸如羊肉热性食物与西瓜寒性食品。如要进食，也应错开时间，以免互相制约，失去应有的效果。

忌同吃的食物

许多食物由于相互间组合不当或寒热性相差太大等原因，若而同时食用，便出现营养价值降低，以致引起疾病现象，这便是所谓食物中的“ 相克 ”。

一、谷类、肉类、鸡、鸭及各种蔬菜中都含有铁质，吃这些食物时，不宜同时饮用含有单宁酸的咖啡、茶叶或红酒等，否则会降低人体对铁质的吸收能力。

二、牛奶、酸乳、乳酪等含有丰富钙质的食物，不宜与黄豆、菠菜等一起进食，因菠菜等含有丰富纤维质，会阻碍人体对钙的吸收。

三、铜是身体制造红血球的重要物质，平时可从鱼类、硬壳果、动物肝脏及鸡蛋等食物中吸取，但如果把它们和含锌量很高的食物，如瘦肉等混合食用，会减少人体对铜元素的吸收。此外桔柑、橙、番茄、土豆等食物，维生素 C 丰富，也会抑制人体对铜元素的吸收。

四、酒精会干扰人体对多种维生素的吸收，如维生素 D、维生素 B1、B12 等，都会受酒精影响。鱼类含丰富维生素 D，吃鱼时不宜同时饮酒。

如何避免因错误食物组合而导致营养吸收能力降低，应该把上述具有‘ 相克 ”的食品分开进食，在进食某种食物 3～4 小时后，再进食具有相克的食物，以便使身体能将食物中营养全部吸收。

五、另有些食物寒性热性相差颇大，如羊肉与西瓜、香蕉与芋头、甘草与鲤鱼、皮蛋与红糖、豆腐与蜂蜜、黄瓜与花生、芥菜与兔肉、狗肉与绿豆、柿子与螃蟹、鸡蛋与消炎片等等便是，在食甲这些食物时，最好也错开时间进食。

六、也有些食物在同食时只要加热或加醋等方法，便可免除产生的不良效果，如含有维生素 C 分解酶的蔬菜、黄瓜、胡萝卜、南瓜等，这些食品生吃时放些醋，可免受维生素 C 分解酶之害，南瓜无法生吃，加热至 50 ” C 以上，分解酶也就失活。此外，如圆辣椒、油菜、菠菜、草莓、桔子、西红柿等，这类食品如同黄瓜、胡萝卜合吃，也宜加热。

七、再如维生素 B1，在带胚芽的大米、黄豆、花生、毛豆、牛肝、猪肉、火腿等食品中含量较丰富，能破坏维生素 B1 的酶在蕨菜、泥鳅、蚬、蛤仔、文蛤等中及鲤鱼等淡水鱼的内脏中含量较多，维生素 B1 分解酶加热后虽也失效，但在生吃鱼类、贝类时须多拌些醋，或先在开水里焯一下，分解酶遇酸、遇热后，就会失去分解能力。

还可采取避免维生素损失的配食方法：如黄瓜可与蔓青合吃，生菜花与芹菜合吃，这样彼此间的维生素成分就可保持，免去被分解的唇果。

哪些食物易引起中毒

食物的中毒一般分为细菌性与非细菌性两大类。细菌性食物中毒系指进食被细菌或其毒素所污染的食物而引起的急性症病，一般包括细菌感染型和细菌毒紊中毒型两类病症。非细菌性食物中毒包括有毒化学物质污染食品引起的急性中毒，食品本身含有的天然有毒成分引起的中毒，食品在贮存过程中产生的毒素引起的中毒，以及误食上述带毒食物而引起的中毒。

最常见的引起中毒的食物有：

1.细菌性食物中毒：变质的鱼、肉、奶、蛋及其制品，剩饭、剩菜等。

2.真菌毒素与霉变食品中毒：食用霉变的玉米、红薯、有着赤霉病的小麦。

3.有毒动植物中毒：如有毒的河豚鱼、贝类及毒蕈、木薯、四季豆、新鲜黄花菜与发芽的土豆等。

4.化学性食物中毒：如被砷、亚硝酸盐或农药等毒物污染了的食物。

这些有毒的食品形成的原因也很复杂。主要是在食品生产、加工、储存、运输、销售等环节中，由于设备布局、工艺流程不合理，卫生设施不完善，卫生制度不健全，食品从业人员患有某种疾病或不讲究卫生习惯，使食品受到细菌污染的，如沙门氏菌、痢疾杆菌、金黄色葡萄球菌等。有因保藏条件不适宜、不卫生而造成的，如花生、玉米、大米、甘蔗等带有在高温条件下生长毒菌，使食品具有根强的毒性。还有由于畜、禽、兽类传染病的污染，以及工业“三废”的排放、农药污染及滥用食品添加剂，使许多有毒化学物质，诸如铅、砷、汞等重金属、有机氯、有机农药等污染食品。食品在一定条件下发生生物性或物理化学性变化，产生或增加有毒有害物质，如油脂和全油脂的食品，在微生物、酶、空气、阳光、温度等因素作用下发生腐败、变色、变质等现象，如马铃薯发芽后的变黑变绿造成的毒素增多等。

因此，要采取相应措施，防止以上产生毒素的可能。

食物中毒的解毒方法

食物中毒的潜伏期很短，一般几分钟到几小时便要发作。

细菌性中毒者，潜伏期可为几小时，体温升高、恶心、呕吐、腹痛、腹泻为其主要特征。

非细菌性中毒者，潜伏期可以是几秒钟或几分钟，体温失调，并以精神症状为主要特征，如哭、笑、骂人、全身麻痹、多汗、视力模糊等，此类中毒，如不及时抢救，要危及生命。

食物中毒发生后要及时向卫生防疫部门报告，及时送往医院抢救。此外，懂得一些急救、自救常识以应急，也很有必要。这里介绍几种常见的食物中毒的解毒应急方法，以供参考：

一、排毒。用食盐一汤匙，炒后煎汤眼下，可起催吐作用。如因河豚鱼中毒，可用适量芝麻催化，再灌白矾水，可减轻中毒症状。也可用鲜冬瓜 1000 克，削去外皮，用凉开水冲洗后，置纱布中榨汁，频频饮服。或用鲜橄榄 50 克，用凉开水洗净、捣烂、去核，加少许水再捣，用消毒纱布榨汁，一次服用以催吐。

二、吸毒。用食用烤焦的馍以附吸细菌与毒素，馍上有孔隙到了肠道可把肠管中多余的气体、水分、细菌、毒素吸附住，以清洁肠道，减轻中毒的毒性。

三、中和毒。服用蛋清、牛奶可减轻毒物对胃粘膜的刺激。如是碱性毒物，可口服食醋、桔子汁等酸性溶液以中和毒物；如误吞金属或植物碱类毒物尚未被吸收时，可即服浓茶，使茶中的鞣酸与金属或生物碱结合而淀沉，延迟或减少毒物被吸收；如是产酸产气的细菌引起食物中毒而腹泻，可用胡萝卜煮烂、过筛、去纤维制成泥状服用。因胡萝卜是碱性食物，含有果胶，有使大便成形和吸附细菌及毒物的作用。

四、解毒。绿豆、醋、葱、蒜有解毒杀菌作用，此外，生食茄子可解细菌性食物中毒；胡椒可解鱼、蟹、蕈等引起的食物中毒；乌梅可解细菌和组胺引起的食物中毒；兔脑可解毒蕈的中毒。

忌让儿童饮酒

儿童正处于生长发育时期，身体各部及内脏器官还不成熟，在假日、节日、家人欢宴时，或大人有喝酒习惯时，由于缺乏科学知识，或孩子有着好奇心理，便也让儿童喝酒，虽然量少，但对儿童健康却带来影响与损害，不能不引起注意。

由于酒精有着麻醉作用，饮了酒后会使皮肤血管扩张充血、心跳加速，严重的会引起急性酒精中毒、腹痛、恶心、呕吐等症状。在儿童时期开始饮酒，极易引起慢性胃炎、消化不良、缺乏维生素，从而成为产生肝硬化的重要病因之一。

有人认为啤酒是“液体面包”，能帮助消化，且含有维生素 B、磷、钙等有益身体的元素，让孩子喝些应该可以。其实，这也是误解。据资料介绍；通常啤酒中含有 3～5%的酒精，相当每一杯啤酒中含酒精 1.5～2.5 克，虽然含酒精成分不多，但仍不能忽略它带来的危害。

目前我国生产的小香摈酒，是在水中对制 3～5%的酒精，加少量香精、糖精和色素，再压入 CO_2 制成，酒中还加入少量果汁。这种小香槟酒，只能满足人们的口感，对身体也没有任何好处，有些家长给儿童喝这种小香摈，这也是不妥的。最好还是以不喝为好，如要增加儿童营养与助兴，不妨让儿童喝点果汁、汽水饮料当酒。

孩子忌常食巧克力

巧克力是一种含有较高糖与脂肪的营养食品，它芳香可口，颇受人喜欢。许多孩子的父母常不惜高价给孩子购买巧克力，使它成了不少家庭孩子每天常食用的食品之一，殊不知孩子常吃巧克力对健康是没有多少好处的。

巧克力中除含有脂肪、蛋白质、碳水化合物以及一定量的维生素、钙、磷、铁等外，还含有微量的可可碱和咖啡碱，它易使人精神振奋，传说拿破仑打仗时总要带着巧克力以补充热量、亢奋精神，如今巧克力成了运动员、宇航员们必备的营养食粮。

然而，孩子，尤其是婴儿幼儿处于生长发育期间，需要多种营养素，其中最需要的是蛋白质，而巧克力中的蛋白质含量很低，它远不如全脂奶粉的蛋白质含量，更不如以黄豆蛋白为基础的代乳粉等食品的含量，巧克力中的糖、脂肪虽多，却不能变为蛋白质。据科学测定：每千克大豆中所含蛋白质较之巧克力高三百多克；每千克大米中所含蛋白质较之等量的巧克力也高得多，且有其他多种维生素、无机盐类。因此，以为给孩子常吃巧克力便可以帮助发育，这是一种误会。

再说，孩子应有正常定量用膳的好习惯，如果经常吃巧克力，更会败坏了他们的胃口，使许多孩子经常厌食、不好好吃正餐的饭菜，这是适得其反的事，长此下去，会造成营养不良。

更值得父母们注意的是巧克力中所含的使神经系统兴奋的近似咖啡因的物质，它能刺激神经与造成便秘，显然对健康是不利的，特别是对患有便秘、肾病、肥胖症的儿童，则应绝对禁止吃巧克力。

当然，在孩子正常饮食的情况下，餐后适当吃一、二块巧克力是可以的（一般以不超过 50 克为宜），三岁以下的婴幼儿还是以不吃为宜。

儿童需要哪些营养食品

营养素是指食物内所含的营养物质，包括蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质和水。儿童在生长发育阶段，身体要不断长高长大，就需要增加新的细胞，构成这些新细胞的材料就是食物中的营养素。因此，营养素是生长发育不可缺少的的物质。由于儿童生长发育快，新陈代谢旺盛，因此所需各种营养素和热能相对要比成人多。

蛋白质：母乳喂养的婴儿，每日每公斤体重需要蛋白质 2.0～2.5 克，牛乳喂养需要 3.0～4.o 克，如果小儿以植物蛋白（黄豆、米面制的代乳品）为主要食物，则需要蛋白质的量应比人乳或牛乳稍高。一岁以上小儿要靠吃蛋、瘦肉、鱼以及豆类食品来补充蛋白质的需要。小儿由蛋白质所供的热量约占每日总热量的 15%。

脂肪：脂肪的主要功能是供给热能及脂溶性维生素，防止体热散失和保护脏器不受损伤。婴儿每日每公斤体重约需脂肪 4 克，六岁以上的需 3 克。脂肪所供给的热量约占每日总热量的 35%，母乳喂养的婴儿脂肪约占总热量的 50%。

碳水化合物：在儿童营养中占重要地位，约占每天所需总热量的 50～60%，供给足够的碳水化合物，可以减少蛋白质与脂肪的消耗，它又是大脑与神经系统等主要器官的养料，还有强大的去毒与利尿作用。五谷杂粮、蔬菜以及水果等凡是含淀粉或糖较多的食物中，都含有大量的碳水化合物。母乳喂养婴儿，每日每公斤体重约需 12 克，两岁以上的需 10 克。矿物质：在儿童营养方面关系较大的有钙、磷、铁、钠、钾、铜、锌、氟、碘等 9 种。矿物质是构成机体组织与维持机体正常生理活动所必需的物质，如钙、磷、镁、氟是骨骼与牙齿的重要部分。钠、钾、钙则是为细胞内液及问液的重要成分。含钙、镁、钠、钾较多的食物有豆类、蔬菜、水果、奶类等，称为碱性食品；含硫、磷、氟等较多的食品为粮食、肉、鱼、蛋等，称为酸性食品。这两类食品适当配合，在维持人体酸碱平衡上有重要作用。铁是构成红血球血红蛋白的成分之一，缺铁，血红蛋白不能合成，会发生缺铁性贫血；碘是甲状腺的必要成分，缺碘，会发生甲状腺肿大；锌参与胰岛素的合成，缺锌容易引起小儿食欲不振的胃肠道症状。

维生素：是维持生命所必需的有机化合物，也是调节生理作用的重要营养素，维生素分为脂溶性和水溶性两大类，主要靠食物供给，当人体长期缺乏某种维生素时，就会引起体内代谢的紊乱及维生素缺乏病，从而降低抵抗力，患各种疾病及传染病。

婴儿由于喂养不当，饮食失调，造成胃肠功能损伤产生厌食怎么办？可服用康胃素、干酵母、乳酶生、胰酶生；或用中药如党参、白术、茯苓、淮山药、麦芽等调补偏虚症者；以神曲、山楂、内金、陈皮、菜服子等来调理、消导偏实症者，以兴奋食欲中枢、恢复消化功能。

儿童健康饮食十二忌

儿童正处于生长发育时期，注意健康饮食十分重要，在平常生活中，由于不注意饮食的健康，招致疾病，甚至带来终生的病患也是常有的事。儿童饮食中除供给足够的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素等外，对有些应列为禁忌的食物也应引为注意。这里根据平常生活中儿童禁忌的食物，列于下面，以供参考。

一、果品方面：①不宜多吃罐头。罐头制作中常加入一定量的添加剂，如人工合成色素、香精、甜味剂、防腐剂等，这些人工合成物，对成人健康影响不大，但对儿童来说，由于他们发育未健全、成熟，身体各组织对化学物质的反应及解毒能力低。常食用罐头，势必加重脏器的解毒排泄负担，影响身体的健康与发育，甚至还会因某些化学物质的逐渐积蓄而引起慢性中毒。同时，罐头中的维生素经过加热等处理及存放时间过长，也会损失。因此，儿童以吃新鲜水果为好，少吃或不吃罐头食品。②不宜多吃糖：糖是人体必需物质，但食糖过多，会给人体带来坏处，特别是儿童，食糖过多会影响骨骼发育，易使牙齿脱钙、溶解，形成龋齿，糖还会抑制消化液的分泌而影响食欲，并影响蛋白质的摄入。

二、饮料方面：①不宜多食冷饮。冷饮对胃肠平滑肌刺激会引起强烈收缩，导致腹疼，并减弱消化食物的能力，甚至呕吐，停食等症状。②忌在牛奶中加米汤。这是由于牛奶中含有多种营养成分，而米汤、米粥这些以淀粉为主的食物里，含有一种脂肪氧化酶，会破坏牛奶中含量很高的维生素 A，而儿童维生素 A 的摄取主要依靠乳类食品，如维生素 A 长期不足，会导致儿童发育迟缓，体弱多病。因此，忌在牛奶中加米汤、糕干粉。③忌给儿童饮过浓的茶。浓茶会影响胃酸分泌与刺激胃粘膜引起胃功能失调，还会妨碍肠道对铁质的吸收，引起缺铁性贫血，特别是儿童肠道发育还不十分健全，饮浓茶则更有害。

三、蔬菜方面：①不宜多吃菠菜。菠菜中含有大量铁剂与各种维生素，不少人认为多吃菠菜可补血，有助儿童发育。其实不然，菠菜中铁的含量虽高，但人体难以吸收。相反，菠菜却会夺去儿童发育所需的钙质，这是因为菠菜中还含有大量的草酸，草酸入人体后，遇到胃中的其他食物里的钙，便会凝固成不易溶解和吸收的草酸钙，而婴儿的骨骼与牙齿生长发育却离不开大量的钙。因此，菠菜不宜吃多，尤其是儿童更是如此。②忌让儿童吃生的荸荠与菱角，因为荸荠与菱角均生长于池塘、水塘或沼泽之中，极易受姜片幼虫侵染，进入体内后，寄居于肠中，借肠内营养物质，很快发育为成虫，进而引起肠粘膜炎，危害人体健康；尤其是儿童，还会因此导致全身性发育不良，不可不慎。

四、调味方面：①忌多食动物油。脂肪是人体重要的组成部分，它提供机体热能的最主要的来源，对儿童来说脂肪可提供 35%左右的热，脂肪可分为油与脂，呈液体状为油，呈固体状为脂，不论油或脂均由脂肪酸与甘油组成，植物油所含的脂肪酸多数是不饱和脂肪酸，而动物油所含的脂肪酸多数是饱和脂肪酸，而不饱和脂肪酸是神经发育、髓鞘形成所必需的物质，不饱和脂肪酸供应不足，就会导致幼儿体重下降。而饱和脂肪酸却会在血管壁沉积，为血管硬化打下基础，因此忌多食含饱和脂肪酸的动物油，②忌食过咸的食物。食盐对婴儿或儿童的危害是钠元素过多摄人，由于儿童肾还没有发

育成熟，无力排出血中过多的钠，因而容易使钠盐潴留。儿童食盐过多，也会发生高血压，而且盐分过分的摄入，还会引起体内钾质的丧失（主要从尿中排出），而钾在人体活动时，对肌肉（包括心肌）的收缩、舒张起重要作用。如钾丧失过多，会引起心肌衰弱，甚至死亡，所谓“婴儿摇篮死亡”便是这样产生的，不可不慎。③忌生食酱油。有些年轻的妈妈常让儿童用生酱油拌入饭中喂食，这是极不卫生的，易因此造成肠道传染病，因为酱油在生产、贮存、运输、销售过程中，常因卫生条件不良而造成污染。科学实验证明，伤寒杆菌在酱油中能生存 29 天，痢疾杆菌生存 2 天，不经加热就用生酱油来拌饭、拌菜让儿童吃，就有患病的危险。

五、营养食物：①忌过多吃鸡蛋。鸡蛋是营养丰富的食品，但不是吃得多就好。其实儿童所需的鸡蛋每天一只就足够了，超过需要量肠胃便难以负担，结果便导致消化吸收功能的障碍，引起消化不良与营养不良。此外，鸡蛋还有发酵特性，如儿童皮肤生疮化脓，吃了鸡蛋会使化脓加剧。一、二岁的儿童，体内各器官都很娇嫩、脆弱，尤其是消化器官，更经不起刺激。鸡蛋是一种难消化的食物，给儿童吃鸡蛋切忌过量。②忌食含人参的食品，人参是保健食品，目前有些特种加药食品中加了人参的占 30%左右，如人参糖、人参饼干、人参奶粉、人参麦乳精、人参可乐等，祖国医学主张不用人参给儿童治病，因为人参有促进性激素分泌的作用，儿童吃了会发生性早熟，严重影响儿童的正常发育，故切忌随便给儿童吃含有人参的食品。

以上儿童健康饮食中的十二忌，务必请家长们注意。

婴儿便秘的食物疗法

便秘是指肠子运动缓慢，水分吸收过多，导致大便干燥、坚硬、次数减少、排出困难。由于婴儿膳食种类较局限，常吃的食物中纤维素少而蛋白质成分较高。因此很容易发生便秘，婴儿便秘时，主要表现为每次排便时啼哭，甚至发生肛裂出血，肛裂的发生使婴儿对大便产生恐怕心理，造成恶性循环。时间久了，可引起腹胀、食欲减退和睡眠不宁等。对婴儿便秘只有及时调整饮食，采用食物疗法，是可以的，也是较理想的。

如系因母乳喂养量不足引起便秘的，常有体重不增加，食后因不饱而啼哭等，只要增加乳量，便秘即会消失。

牛奶喂养的婴儿，由于牛奶中酪蛋白含量较多，因而易形成便秘，使大便干燥、坚硬。可用减少奶量，增加糖量来解决，即把牛奶的含糖量由原来的 5～8%增加到 10～12%，并适当增加果汁。不满 3～4 个月的婴儿，可在牛奶中增加一些奶糕，由于奶糕中的碳水化合物在肠道中分解发酵后，可刺激肠道蠕动，有助于通便。对于 4～5 个月以上的婴儿，可适当增加一些辅食，如将菠菜、卷心菜、青菜、荠菜等切碎，放入米粥内同煮，做成各种菜饭喂给婴儿。

此外，还可以通过一些能通便的水果、油类来调整，如：

一、香蕉，肉软滑腻，是通便的好食品，如婴儿便秘时，可喂给一条或半条香蕉，即可达到润肠通便的目的。

二、麻油。性味甘、凉，也是润肠通便的佳品，婴儿便秘时，可用麻油，每次 5～10 毫升，也可用豆油，但须熬开冷却后再用，每次 5～10 毫升。

三、蜂蜜水。味甘、性平，有润肺补中、润肠滑肠、清燥热、解毒、健脾益胃等功用，婴儿便秘时常服点蜂蜜水或将蜂蜜水放入牛奶中喂养，效果也很好。

家长同时要对婴儿培养与训练定时大便的习惯，以逐渐建立婴儿大便的条件反射。

青少年变声期的饮食与禁忌

青少年都要进入变声期，一般在 14～16 岁之间，这时是他们喉头、声带增长发育的时期。此时表现为声音嘶哑，音域狭窄，发音疲劳，局部充血水肿，分泌物增多等。

变声期一般为半年至一年，逐步由童音变为成人的声音。变声期除了应做好有关保健外，应强调饮食的保健，注意的问题有：

一、饮食营养丰富、全面，既有利于全身各组织器官的发育，又有利于喉头、喉结、甲状软骨的发育及局部损伤组织的修复，其中以蛋白质、维生素 B、钙质最为重要。

二、主食及副食都应以软质、精细食物为宜，不要吃炒花生仁、爆米花、锅粑、坚果类及油炸类等粗、硬、干燥的食物，以免对咽喉部造成机械性损伤。

三、适量饮水，可减少或清除局部分泌物，避免继发感染。

四、应少吃刺激性食物，如酸、辣、苦味的食物，像大蒜、辣椒、生姜、韭菜、胡椒等，都会刺激气管、喉头与声带，不要喝太热的开水或大多冷饮，过冷或过热都对声带不利，更应禁忌吸烟、饮酒，以防加重局部无菌性炎症。

五、进食要细嚼慢咽，切忌快速进食，尤其要防止食物中的砂粒、鱼骨刺伤咽喉部组织。

新婚夫妇的饮食与禁忌

严格他说，新婚夫妇的饮食从婚前两周就应开始注意，作好每天的营养调配，这样才有利于夫妇的特殊营养需求。这是因为夫妇在婚前要为办婚事忙碌着，精力的耗损是不小的，婚后又有较频繁的性生活，造成疲惫，也很自然。如果不从营养上加以充分补给，不仅夫妇双方的健康受到损害，从优生的角度来说，给孕育第二代也会造成健康上的不良影响。如何搞好夫妇新婚期间的营养调配，主要是补充蛋白质、维生素与无机盐，试分述如下：

一、补充蛋白质。在总热量充足的前提下，膳食中应有多样、丰富的优质蛋白质食物，这些食物应包括鱼、虾、禽、蛋、鸡、鸭、羊肉、牛肉、猪肉与豆制品。

二、充分的维生素。应尽量多吃豌豆、扁豆、土豆、南瓜、甘兰、青蒜、大枣、菜花、莴苣、胡萝卜、西红柿、雪里蕻、绿叶蔬菜、动物肝脏、植物油、柑桔等。

三、无机盐不可少。由于传统的饮食中与现有膳食中的钙、磷、铁、碘、锌、硫、铬、硒等元素往往不足。所以新婚夫妇应多吃含有这些元素的食物，诸如冬瓜、蚕豆、洋葱、大蒜、木耳、海带、紫菜、鱼虾、海参、禽蛋、红糖、葡萄、山药、核桃、桂圆、蜂蜜、黄花菜、骨头汤，其中钙的补充量每人每日不能低于 700 毫克。如缺少，在性生活后会出现腰痛、腿痛、骨盆痛等症状，如每天进食些豆腐、豆浆、虾皮、芝麻酱等食物为宜。

夫妇婚期忌多饮酒，尤其不宜在酒后即行性生活，以防孕育痴呆的低能儿，影响下一代的健康。

妇女常见病的食疗与禁忌

经痛、带下、子宫下垂、月经不调等是妇女常见的疾病，影响着学习、工作与生活。有的在月经来临时还伴有头痛、恶心、呕吐、腰痛、小腹痛等症状。这里介绍几种食疗方法。

一、取红糖 15 克、艾叶 10 克，水煎温服；或取益母草 15 克、红糖 20 克，水煎服。

二、大枣 10 枚、干姜 10 克、红糖 30 克，水煎温服。

三、牡蛎肉 250 克、生地 10 克、白茅根 30 克、黑木耳 5 克、肉汤 60 毫升。将黑木耳洗净浸泡后煮烂，再把生地与白茅根用纱袋包好后放入肉汤中沸煮 15 分钟，然后取出纱袋包，将洗净的蛎黄氽人汤中，略煮沸后倒入黑木耳，再调以食盐、味精即可。这是妇女月经过多、崩漏贫血、腹痛出血等其他出血症的理想食疗。

四、取红枣 10 克用适量水煮烂，把鸡蛋（一只）打碎搅透后放入 30 克酒酿内，再将当归（10 克）、干姜（5 克）、陈皮（3 克）加水沸煮 20 分钟，滤清药渣，再加热煮沸，趁热冲入鸡蛋碗中，放人红枣（10 克）、白糖适量拌和食用。此法对经前腹痛、经痛有良好疗效，如在经前 1～2 天服用，效果更佳。

五、鸽子一只洗净去内脏，肚内放人山药（30 克）、黄芪（15 克）后，置蒸笼内蒸熟，再将鸽子放人砂锅，放适量水，并放入枸杞子（10 克），白扁豆（15 克）用微火炖透，放入黄酒、生姜，煮 5 分钟后，加入食盐、味精即可，此法对妇女月经不调、贫血、赤白带下等疾病有很好治疗与保健作用。

六、取猪肠（250 克）洗净，把巴戟（30 克）、黄芪（30 克）塞入肠内，放入适量黄酒、少量胡椒与水焖盖炖熟，除去肠内药渣，加入茴香（3 克）、人参片（5 克）与适量生姜、食盐，再用微火炖烂即可食用，这是妇女子宫下垂及产后虚弱的美味膳食（阴虚人旺的患者慎用）。

妇女在患有以上病症时忌食生冷、辛辣的食物，以防加重症状。

孕妇的最佳饮食与禁忌

妇女怀孕后，机体内发生很大变化，及时增进营养至关重要，这不仅为了孕妇的本身健康还考虑到胎儿的生长发育，也是为以后的分娩及哺乳作储备。

孕妇营养怎样才算科学合理？怎样才能使胎儿在母体内正常发育呢？当一个小生命在受孕时，只是一个单细胞，重量仅为几万分之一克，然而经过母体 10 个月的宫内养育，就可发展成为 200 多亿个细胞构造的胎儿，从怀孕第四个月开始到出生前，胎儿的增重与增高直线上升。因此，在这期间必须讲究营养的合理搭配，如蛋白质摄人过少，维生素供给不够，可能导致孕妇贫血与胎儿发育不良，以致造成流产、早产。

首先补充优质蛋白质，怀孕初期在膳食中应有较充足的蛋、瘦肉、豆类并混合食用；其次，应多吃新鲜蔬菜，如西红柿、菠菜、大小白菜、油菜、胡萝卜、菜花等，这些蔬菜可供给孕妇丰富的维生素 C、P、B 和烟硷酸，蔬菜还能提供孕妇所需要的微量元素，如蕻菜中含有铁质，韭菜、芹菜、大白菜中含有钙与磷，洋葱中含有碘，冬瓜中含有钾，葱中除钙、铁外还含有适量的镁，白萝卜、丝瓜中含锌与锰。这些微量元素是构成孕妇和胎儿机体组织及调节生理机能的重要成分。蔬菜中的大量的纤维素，能刺激肠道蠕动，帮助消化，促进排便，可以防治孕妇便秘。同时，水果也是不可缺少的，每天应适当吃一些，如苹果、葡萄、山楂、桔子、梨等，以补充维生素、无机盐。胎儿在成长过程中，需大量的铁、钙，孕妇在整个妊娠期间也需这些，否则，将引起母体贫血、骨骼软化，也会使胎儿发育受到影响。因此，孕妇还应多吃一些富有钙与铁的食物，诸如菠菜、赤豆、红枣等。

这里介绍孕妇每日最佳的食谱，以供参考：据营养学家计算，孕妇一日食谱应为：鸡蛋 1～2 个，豆浆或牛奶 250 克，豆腐 200 克或豆制品 50 克，瘦肉或鱼 100～200 克，蔬菜 500～750 克，面粉 200 克，粗粮 200 克，虾或海米 100 克，糖 25 克，油 25 克。孕妇如能按这样食谱进食，就可供给孕妇自身营养物质又能保证胎儿生长发育。

孕妇应禁吃富于刺激性的食物，如浓茶、酒、辣椒等，多油、过甜的东西也不宜多吃，还应尽量避免吃生冷食物，平时饮食中不要吃过咸的食物，以免引起脚肿，并绝对禁止抽烟。

产妇催乳食疗方与禁忌

怎样使产妇在分娩后乳汁充分饱满，使婴儿获得丰富的乳汁哺育，是每一个年轻的妈妈十分关心的事。民间有许多催乳的食物疗法，有的很有成效，它们流传很久，成为我国医疗的珍贵疗方，可供选择参考，这里介绍食疗生乳方十种：

一、大鲫鱼一条，清炖，加黄酒三匙，食肉喝汤。

二、羊肉 250 克、猪蹄 1000 克，加入葱、姜、盐一起炖熟。食肉饮汤，每日一次，连食 3～5 天。

三、母鸡一只，炒王不留行 60 克。将鸡剖腹去内脏洗净，装人王不留行，缝合，文火煮熟，食肉喝汤，一只鸡可分两天吃完，连食两只鸡即可。

四、河蟹二只，虾 60 克，共捣烂，加黄酒适量煮熟服用。

五、鸡蛋 3 个，鲜藕 250 克，加水同煮，去蛋壳，汤、藕、蛋一同服用，连服 3～5 天。

六、花生米 60 克，红糖 30 克，黄酒 50 克，先将花生米煮熟，再放入红糖、黄酒略煎一下，食花生饮汤。

七、黄豆、花生米各 60 克，猪蹄 2000 克（两个）一起煨熟，分早晚两次吃完，连吃 3 天。

八、赤豆 250 克，煮汤，去豆饮浓汤，每日早晚各一次，连用 3～4 天。

九、黑芝麻适量，炒后研碎，小猪蹄煎汤冲服，每日 3 次，每次 30 克。

十、豆腐 500 克，皂刺 15 克，炒王不留行 30 克，加水共煎，喝汤食豆腐，每日一服。

产妇忌食生冷食物，特别是冷饮更应禁忌。

中年人的饮食与禁忌

中年人常常认为自己的身体处于旺盛的生命时期，而忽略了饮食的科学合理的调整。殊不知，人体的生命过程，以四十岁为分界线，四十岁以后，机体已由盛逐渐向衰的方向发展，待到进入老年，方感到中年时期不注意饮食所带来的祸害。因此，为了健康与延年益寿，就应从中年人开始注意饮食的科学安排。

中年人也像青年人的需要一样，要有六大营养素的经常摄取与补充，这就是蛋白质、糖类（包括食糖、淀粉）、酯类、矿物质、维生素和水，只是由于中年以后，由于生理上的一系列变化，特别是消化、代谢的不同程度下降，对各种营养素的需要，与青壮年已大不相同，有的需要增加，有的需要减少。所以，中年人的饮食需加以调整，才能适应身体的需要，譬如糖类就是需要减少的食物，据科学研究表明，糖是身体主要热量的来源，中年以后体力活动日益减少，因此热量的来源之一——糖，也须减少，每日三餐的饭量就足够体内能源的需要，如再吃些油腻的食物，能源也就富余了，于是肝脏把多余的能源转成脂肪，堆存各处，这样就形成肥胖，引起一系列老年性的疾病，威胁着健康。因此，中年人在饮食上就必须坚持做到六禁忌：

一、忌食之过饱。每天以维持低热量饮食的要求，做到食不多餐，餐不过饱，能食至七、八成就可以了。

二、忌喝水大少。水是六大营养素之一，人体组织中四分之三是由水份构成的，饮水不足会造成血液循环量减少，脉搏和呼吸过速，消化器官功能降低，以致产生便秘。因此，提倡多喝水，特别是提倡清晨一杯温开水，这更有利机体清洗肠胃，促进废物的排泄。当然，喝水也要有个限度，过多也不利，它会冲淡血液的浓度，使人体血液量增加，造成心血管系统与肾脏的过重负担。

三、忌偏食。每种食物都有它的养料，它们都提供了人体所需的营养素，使身体内生理活动所需的酸碱性得以相对平衡，避免疾病的发生，如果较经常地只吃某些食物，对另外一些食物始终保持着距离，势必使饮食中的酸碱失去平衡，这就难免出现因酸或因碱的缺乏而带来疾病。

四、忌体肥身胖。中年人最好保持一定的体重，如超过正常体重，应注意适当减食，从体重增减趋势看，人到中年，易于肥胖，而肥胖却是中老年人的百病之源。诸如高血压、动脉硬化、心脏病、糖尿病等，都与肥胖有密切关系。

五、忌多食甜味食物与糖。糖是人体能量的来源之一，人体活动的能量，有 70%是依靠糖来供应的，但食糖过多对健康带来的影响也是十分明显的。中老年人的心血管病的发生与吃糖与甜食过多有关。由于糖的摄入量过多，血液中的胆固醇和甘油三酸脂也多，这便导致心血管疾病与肥胖症。而糖尿病，更是与吃过多的糖有关。敌对中年人来说应忌多吃甜食与糖。

六、忌多食油腻食物。中年以后动物性油脂只能适量食用，切忌过多，因为这些中性脂肪，内含饱和脂肪酸，它易与胆固醇结合，使之在血管壁上沉积，而造成动脉硬化、冠心病等。

更年期综合症的饮食与禁忌

无论男女，从中年向老年过渡时，随着逐渐衰老，体内的内分泌机能相应衰退，由于这种生理变化而引起的一些症状，叫更年期综合症。

女性的更年期以绝经为主要标志，这与卵巢功能减退有关。卵巢功能衰退后，雌激素分泌失去周期性，产生月经紊乱，继之卵泡发育停止，雌激素分泌逐渐减少到不能刺激子宫内膜反应时，就出现绝经。其常见症状有：①月经变化：初为月经周期紊乱，经量减少或增多，经期缩短，周期延长，继以不规则而逐渐停止。②植物神经功能紊乱：出现阵发性面部潮红、头颈部胀热、烦燥不安、紧张易怒、抑郁失眠、甚至喜怒无常。③心血管系统功能紊乱：心悸、胸闷、心动过速或过缓、血压升高、动脉硬化性心脏病发生率增加。④代谢功能紊乱：出现体形肥胖、血糖升高、骨质疏松、脱钙以至老年妇女易骨折，恢复缓慢。⑤性器官变化：外生殖器开始萎缩、阴道内膜变薄，易发生阴道炎。

男性也有更年期综合症，只是表现不同罢了，一般他说男性更年期综合症较之女性出现较晚，症状较轻，甚至不大显示。一般表现为心血管症状方面出现功能不稳定，如早搏、血压波动；精神和神经症状有脾气急躁、易怒难忍，但有人相反，变得沉默寡言，情绪怪癖，多猜疑，喜怒无常，易紧张、不安、头痛、失眠，记忆力减退，倦怠乏力，性欲减退，体态显得身圆体胖。

这里介绍男性更年期的饮食，主要是多吃一些改善与增强性腺功能的食物。改善与增强性腺功能后，就从根本上减轻男性更年期的各种症状。这些食物有：虾、淡菜、羊肉、羊肾、麻雀、韭菜、核桃，如虾炒韭菜、杜仲爆羊腰、肉苁蓉炖羊肉、冬虫夏草焖鸭、麻雀粥、人参酒、一品山药等。其次，多吃一些改善神经系统功能与心血管功能的食物，如羊心、猪心、鳙鱼、山药、核桃仁、大枣、龙眼、桑堪、向日葵子以及黄酒核桃汤、桑堪蜜膏、核桃仁粥、参枣饭，山药奶肉羹，玫瑰花烤羊心等，对治疗头痛、头晕、乏力、心悸、气急、手脚发凉发麻症状，都有好处。更年期综合症患者禁忌膳食上没有次序，不平衡，忌食过泡与刺激性、辣椒类食物。

老年人饮食八忌

良好的营养是抗衰老的物质基础，科学调配饮食是预防老年病的有效手段。

这里根据我国人民的生活条件结合营养卫生要求的“早上吃好、中午吃饱、晚上吃少”的原则以及老年人每日需要的热量与各种营养素将每日应食用的食品量列于下面，以供参考：

生活条件较好的，每天以牛奶 0.25 公斤，鸡蛋一个，瘦肉 100 克，豆腐 100 克，蔬菜 0.5 公斤，各种米或面粉 300～350 克，烹调用油（以植物油为好）30 克，食糖 10 克。分配在各餐中为：

早餐：牛奶 0.25 公斤，加糖 10 克，米面食 100 克，蔬菜 100 克，加烹调油 10 克；

中餐：主食 125 克，瘦肉 100 克，蔬菜 200 克，烹调油 15 克；

晚餐：稀饭 25 克，馒头 50 克，豆腐 100 克，鸡蛋一个或瘦肉 50 克，蔬菜 200 克，油 5 克；

生活水平较差的，每天豆浆 0.25 公斤，鸡蛋一个，豆腐 100 克，蔬菜 0.5 公斤，各种米或面粉 350～400 克，烹调油（植物油为好）30 克，食糖 10 克。每天食品量分配在各餐中为：

早餐：豆浆 0.25 公斤，加糖 10 克，米面食 100 克，蔬菜 100 克，烹调油 5 克；

中餐：米面食 150 克，鸡蛋一个或更肉 50 克，蔬菜 200 春，烹调油 15 克；

晚餐：稀饭 25 克，馒头 75 克，豆腐 100 克，蔬菜 200 克，油 10 克。

老年人的饮食应注意：①供给充分的热量与各种营养素。既不过多，也不缺乏，既应避免肥胖，又不能营养不足；②多食用营养价值高的蛋白食物，如奶类，瘦肉类、鱼虾类、豆制品等；③根据老年人消化能力与需要高维生素、高纤维素的要求，尽量多吃一些新鲜蔬菜与水果；④经常变换饭食花样，增加食品种类，防止饮食单调而影响食欲与进食量；⑤力求清淡，不吃过腻、过咸食品；⑥食物烹调，要注意软、烂以便咀嚼。易于消化、吸收；⑦每餐食量不过饱，以八分饱为宜，切忌暴食或饥饱不均；养成饮食定时定量的好习惯，必要时餐间加餐；⑧多吃含钙、铁的食品，如牛奶、海带、虾皮、肝、蛋、鱼等。

老年饮食切忌：

一、忌进食不定时、定量，常过饱或饥饿。

二、忌食干硬食物，由于老年人牙齿松动或脱落，消化功能减退，不宜食不易消化的干硬食物及油炸食物。

三、忌食油腻、含脂肪高的食物，以防止老年人高血压和冠心病的发生。

四、忌食过咸食物，以防加重肾的负担，也防止高血压等症。

五、忌偏食，以防导致营养缺乏而患病。

六、忌食过冷食物，老年人胃口多喜暖怕凉，故应热食，不可过多食凉冷食物。

七、忌抽烟，适当饮茶能增加血管弹性与渗透性，能防止高血压，但茶不宜过浓，以防失眠。

八、忌多食糖及含糖分高的食物，以防糖尿病与肥胖症，因过多的糖使参与糖代谢的胰岛日细胞负担过重，久之就有发生糖尿病的危险，特别是有糖尿病家族史的人。过多摄入糖还可促使肝脏产生中性脂肪，而血液中的中性脂肪大部分会转变成皮下脂肪，从而引起肥胖增加心脏的负担。

冠心病的饮食与禁忌

近十多年来，我国中老年人的冠心病明显增加，并已成为我国人口死亡的重要原因。在国外也有类似情况，美国每年死于冠心病有六十万人以上，芬兰、意大利等国，死亡率也很高，但日本、希腊等国，却不同，其死亡率相差达几十倍之多，我国城乡发病率也有很大不同。据科学研究表明，冠心病发病是多因素造成的，但饮食乃最主要因素之一。

造成冠心病的饮食因素是：

一、胆固醇：在蛋黄、动物的脑子、内脏及某些贝壳类中胆固醇的含量较高，长期过量地食用这些食物会使体内“反馈调节装置”遭到破坏，造成平衡失调而堆积在组织，尤其是动脉壁中，终于形成动脉粥样硬化与冠心病。

二、脂肪：其中主要是动物油，含有较多的饱和脂肪酸，可使血胆固醇增高，因此，多食动物油也会促进冠心病的形成。而鱼类、植物油含不饱和脂肪酸高，则不会引起动脉硬化与冠心病。我国普查结果表明，祖祖辈辈以渔猎为生的地方，冠心病发病率则很低（如我国舟山群岛）。

三、碳水化合物：如蔗糖、果糖等，对血甘油三酯含量有一定影响，特别是某些肥胖者，当糖类用量增加，冠心病发病率也增高。

四、蛋白质：动物蛋白可使血胆固醇含量增高，而植物性蛋白（如大豆蛋白）则相反。

五、维生素：其中较受重视的是维生素 C 与维生素 B1、B2 等，能治疗某些高胆固醇血症，并能将亚油酸转变为多不饱和脂肪酸。这些维生素广泛地存在于绿色蔬菜、瓜果与谷物外皮之中。

六、微量元素与水质硬度：其中微量元素中尤其是铬和锰，缺乏它会形成冠心病，而这些元素在豆类、谷类、坚果、茶叶中含量匀较高。此外，碘也很重要，它有防止脂质在动脉壁沉着的作用，因此多食海带对预防冠心病也有好处。而钠、镉则对心血管系统有害，因此要少摄入食盐量。水质与冠心病发病率也有关系，硬水含较多的钙、镁离子，而软水则少。因此多饮硬水（尤其是矿泉水）对预防冠心病有好处。

七、其他膳食因素，如蔬菜的纤维素、果胶（苹果、桔子）、香菇、木耳、洋葱、大蒜均有增加胆固醇的排泄、降低血胆固醇、甘油三酯的作用。

总之在饮食上经科学实验多次表明，对预防冠心病有明显效果，且无副作用的食物有以下一些：①姜：有降低血清胆固醇作用，这是因为姜的含油树脂与胆酸赘合，阻止了胆固醇的吸收，使大肠中胆固醇排泄增加，防止肝脏与血清胆固醇水平的升高，反过来又抑制肝胆酸和β脂蛋白的产生。②大豆：有降低血清胆固醇作用。③蘑菇，由于它能改变血浆和组织之间胆固醇平衡，故有明显降低血清胆固醇的效果。④大蒜：对高血脂有明显的预防效果，主要是由于大蒜油含有硫化物的混合物之故。⑤洋葱：也与大蒜一样，对动物或人体动脉粥样便化症有预防作用，效果仅次于大蒜。⑥牛奶：主要是牛奶因子有降低血清胆固醇浓度的作用，特别在发酵牛奶中，这种牛奶因子含量更多，而牛奶因子的成分是 3 一羟基一 3 甲基戍二酸和乳清酸，它能抑制胆固醇生物合成酶的活性。⑦甲鱼：将甲鱼粉按一定比例混于高脂饲料中，喂养大白鼠，其血清胆固醇会有明显的降低，肝脏胆固醇和肝脏脂肪含量也有所降低。⑧海水鱼油，选用鲜鱼肝油与马面鱼肝油制成的高度不饱和脂肪酸对大白鼠有降低血清胆固醇作用与降低β—脂蛋白作用。对患有高血

脂的病人进行临床治疗试验，表明其降低甘油三酯的有效率也很高。

此外，还有玉米油、茶叶、海藻、豆类，也均具有降低血脂作用。

冠心病患者忌食的东西，主要是动物脂肪，大油的食品，要禁止吸烟，喝烈性酒，盐也应少吃，肥胖者应忌食含糖高的食物，此外还有浓茶、咖啡、辣椒等刺激性的食物。

高血压患者的饮食与禁忌

高血压是常见病，患有高血压病者，除坚持合理的药物治疗外，合理的膳食不可忽视。

从流行病学与临床资料研究表明，饮食中含盐量高低与高血压发病有关。一般他说，吃盐多的人其高血压发病率较习惯少吃盐的人为高。食盐是氯化钠，钠使体内水份储留，导致血管内血容量增加，加重心脏负担；同时，钠又能渗入血管壁，引起小动脉张力升高，使血压上升，有些中西利尿药物可治高血压，就是通过利尿，使血中的钠从小便排出，达到降低血压的作用。

高血压与动脉硬化是姐妹病，常相伴而生，伴有动脉硬化的高血压患者其治疗效果，比单纯高血压病要差，且易发生冠心病、中风等并发症。

临床资料表明，血中胆固醇升高在动脉硬化发生、发展中起重要作用，故积极降低血中胆固醇含量对防治动脉硬化与冠心病有重要意义。合理的膳食可起防治作用。山楂有着明显的降低血脂作用，植物油中含亚麻油酸，亚麻油烯酸等，亦有降低血中胆固醇水平的作用，以植物油代替动物油做菜，对高血压与动脉硬化患者最为适宜。此外，黄豆、蚕豆、绿豆等豆类食物，可以此代替部分主粮，也可降低血中胆固醇水平，又可补充蛋白质。

高血压病人平时宜多吃富有维生素 B、C 的食物，如新鲜蔬菜、水果、豆芽、瓜类、海带、紫菜、植物油类（如芝麻、花生、玉米油）、芹菜、菊花、枸妃子、马兰花、草决明子等。

高血压患者忌食脂肪食物及含胆固醇高的食物，如肥肉、脑、肝、肾、蛋黄等。切忌烟、酒及多盐食物，对奶油、虾蟹也应禁忌。

对老年高血压患音，还应特别注意：

一、忌饮食过饱，年老者胃肠消化功能减退，吃得过饱可致上腹饱胀，使横隔上升，影响心肺正常活动，加之消化食物需大量血液集中到胃肠道，使心脑供血相对减少，易诱发心肌梗塞与中风。

二、忌贪杯狂饮，过量饮酒可使血管扩张，血压下降，诱发心绞痛，或由于血压突然升高，引起脑溢血。

三、忌饮食过咸，食盐过多，会增加循环血量，加上老年人肾脏排钠功能减退，导致钠储留，血管收缩，血压升高与心脏负荷加重，诱发心力衰竭。

中风患者的饮食与禁忌

中风是一种发病急骤而又很危险的疾病，一般以猝然昏倒、不省人事，随后出现半身不遂、口眼歪斜、语言不利为主要症状。中医所说的中风，类似现代医学中的脑出血、蛛网膜下腔出血、脑血栓形成、脑血管痉挛以及面神经麻痹等疾病。一般以中老年人为多。

造成中风患者的原因是由于饮食起居和情绪调摄不同，以致血气亏虚，心、肝、肾三脏功能失调所致。有性情急躁、愤郁恼怒导致气逆上冲；恣食肥甘厚味，过度饮酒，以致化火生痰，痰火上扰；肾精亏虚，肝阳偏亢而内风上潜；以及劳累过度，气虚血脉受阻等多种情况。

在发病、神昏、口噤时期，严禁病人自口进食，经医生抢救后，度过危险期，但仍神昏不省者，可以鼻饲流质饮食，神志清醒者，方渐进流质半流质饮食，饮食均宜清淡，如莲子粥、山药粥、粳米粥、水果汁、蔬菜汁；在恢复期间，可食用一些补气补血、滋养肝肾的食物，如蛋类、瘦肉、肝肚类、海参等海鲜类及新鲜蔬菜、水果等。

中风病患者严禁酒类及油腻厚味食物。下面分别以不同症状，采用不同食疗法，以供参考：

一、肝火炽盛、风阳上扰。除症见半身不遂、口眼歪斜外，体有呼吸气粗、躁扰不宁、头胀耳鸣、巅顶作痛（一般血压偏高），舌边尖红、苔落黄、脉象弦数乾，可采用清肝降火熄风之食品进行调治：

①蚌或珍珠母粥：蚌或珍珠母 120 克，粳米 50 克，先用水 2000 毫升煮蚌或珍珠母，取汁，再以汁煮米做粥，可作为早餐食用，食时少加盐。

②猪胆绿豆粉：猪胆汁 120 克，绿豆粉 80 克，拌匀晾干研末，每服 6 克，日二次。

二、痰热内结：半身不遂，口眼歪斜外，伴有喉间痰鸣，语言赛涩、形体困重、舌苔厚腻、脉沉滑有力，可采用涤痰泄热的食疗：

①竹沥粥：淡竹沥水 10～15 克，粟米（小米）50 克，先煮米做粥，临熟下淡竹沥水，搅匀，晨起空腹食之。

②郁李仁粥：郁李仁 6 克，薏米 30～50 克，将郁李仁研碎，以水滤取汁，另煮薏米做粥，将熟，入郁李仁汁调匀，晨起作早餐食用，食时可加入适量冰糖。

三、止气欲脱：卒中后，目合口开，声嘶气促，舌蹇语涩，面色青白，汗出肢冷，大小便自遗，舌淡，脉沉细而弱，可采用益气敛阴之食：

①人参粥：人参（或党参）10 克，稻米 50～100 克，将人参切碎，微火煮熬约两小时，再将米放入人参汤中煮粥，分两次服用，早晚食之。

②山药桂圆粥：鲜生山药 100 克，桂园肉 15 克，荔枝肉 3～5 个，五味子 3 克，白糖适量。先将山药去皮切成薄片与桂圆、荔枝肉、五味子同煮作粥，加入白糖，晨起或临睡时服食。

四、肾虚络阻：舌短不语，足痿不行，或半身不遂，舌淡红，脉细弱，可用以下食疗：

①拘妃地黄粥：枸杞子 15 克，干地黄 15 克，生姜汁煮数沸即可，食时加红糖少许，晨起作早餐食用。

②栗子粥：栗子（去皮壳）50 克，白米 50 克，盐少许，淘米煮粥。米与栗子同时放入，粥成加少许食盐，晨食用。

糖尿病的饮食与禁忌

糖尿病是以糖代谢紊乱为主要表现的内分泌代谢疾病，它以出现糖尿或血糖量增加为特证，临床表现多饮、多食、多尿、身体消瘦。祖国医学称此病为消渴病，主要是由肺胃热盛的伤津液或热邪耗伤肾阴所致。

糖尿病在老年人代谢疾病中占首位。也有糖尿病病人如不注意饮食与治疗容易出现皮肤感染、瘙痒、无力、性功能改变、腹泻、便秘、视力障碍等，可合并酸中毒，水及电介质代谢紊乱、血管、神经变性等。

在糖代谢过程中，胰岛素起绝对作用，如胰岛素绝对或相对不足，就会引起糖代谢紊乱，糖的去路减少，血糖升高，当血糖超过 160～180㎎%时，就越出了肾脏防止糖排泄的界限，肾小管不能将滤过的尿中的糖全部吸收，就出现糖尿。由于渗透压的关系，尿糖排出时带出大量水分产生多尿，引起失水、口渴。

糖代谢紊乱也有蛋白质与脂肪的代谢紊乱，糖尿病患者因糖代谢失调，供能量减少而使脂肪代谢加速，正常脂肪代谢物酮体也增加，酮体是酸性物质，可引起酮症、酸中毒，同时。一部分蛋白质被氧化供能，出现肌肉消瘦。

糖尿病分为幼年型、成年型两种，前者病情较重，合并症多，治疗上多需用胰岛素：成年型病情较轻，合并症较少，可单纯用饮食疗法控制，或配合口服降糖药。如轻型病人自觉症状不明显、空腹血糖低于 150㎎%，尿内少糖或无糖者，可采取将主食控制在 250 克～300 克，多食青菜、豆制品、瘦肉、鸡、鸭、鱼。要选择具有养阴生津、清热益气、滋肾润燥的食物。

糖尿病患者食疗方法很多，民间常采用的有：①淮山药煮熟去皮食。②苦瓜煮熟食（或晒干、研末，每次 10 克冲服，一日三次）。③蚕蛹炒香后食，或蚕茧水煎代茶饮。④鲜猪、牛、羊的胰脏作菜食；或取猪胰 1～2 个加淮山药 30～200 克，炖熟。饮汤食渣。⑤南瓜煮熟吃。⑥米醋 200 克泡一个鸡蛋，36～48 小时后蛋壳软化、溶解、搅拌均匀，分六次服，每天早晨空腹服一次，一剂六次为一疗程，连服两个疗程可见效。⑦蚌肉汤，入肝肾二经，可明目治烦消谒。⑧鲫鱼汤，鲫鱼去鳞与内脏后，用姜、葱、麻油、盐适量，加水同煮至水成乳白色，鱼熟即可食用，可健脾、利湿、消渴“ ⑨黄鳝，因其性温，入肾与肺经，疗虚损作用，特别是黄鳝中有一种类似胰岛素功能的物质，叫“ 黄鱼素 ”，它被糖尿病患者体内吸收后，可促使血糖平衡在一个正常范围内。

糖尿病人应忌食各种糖果、食糖、蜂蜜、果酱、蜜饯、藕粉与各种甜点心，为防止并发症（主要是动脉硬化与高血压），动物内脏和动物脂肪类食物也忌多食。

胃溃疡的饮食与十忌

胃溃疡（包括十二指肠溃疡）是一种常见的慢性病，冬季是发病的高峰季节，男性多于女性，其典型病史是经常间断地反复发作，上腹部或下胸部疼痛，有烧的感。这些感觉与饮食及饮食时间有明显关系。例如胃溃疡疼痛发作大多在食后 1～2 小时内，十二指肠溃疡发作多在进食 4～5 小时后，将近下一次餐前，半夜或清晨等空腹时间。

胃溃疡患者除药物治疗与休息外，要特别注意饮食，其原则是避免食物过冷、过热、过酸、过咸、过鲜，也不得用粗糙食物，防止对创面的刺激，注意少吃多餐，使胃内经常有食物，以稀释胃内的游离酸。要供给丰富的蛋白质，易消化的脂防（如奶油、黄油、蛋黄等），因脂肪进入小肠后，能使小肠粘膜产生抑胃素，对胃液与胃酸的分泌起抑制作用，有利于创面的恢复。还宜吃些富含维生素 B、C 的食物（如新鲜蔬菜、水果）。除流质外，尚可辅以苏打饼干、软饭，每天进 5～7 次的饮食。总之，要有规律、适量、足够营养，以防胃穿孔、胃出血并抑制胃癌的发生。对于已出血的胃溃疡患者，在大量出血时，应即禁食，改为输液治疗，当出血停止四小时后，方可进食流质，最好以牛奶为主，每隔二小时喂一次，每次 100 毫升，也可用豆浆代替。

胃溃疡患者饮食禁忌要特别注意：

一、忌饱食。进食过多，大量食物较长时间停留在胃里，胃内压力增高，变薄的溃疡面则易出血或穿破。

二、忌硬食。过硬的食物或难消化的食物（炒豆、炒花生仁、油炸食物等），会对溃疡面产生机械性磨损，引起出血或穿孔。

三、忌饮酒。酒精会刺激胃粘膜血管，使之痉挛缺血，增加胃肠蠕动，导致溃疡病复发并发生出血、穿孔。

四、忌饮汽水。溶解于汽水中的碳酸氢钠，能产生大量的二氧化碳气体而增加胃肠内的压力，易造成胃与十二指肠球部前壁穿孔。

五、忌饮浓茶、咖啡。慢性胃溃疡不宜饮用浓茶，因它会刺激胃粘膜，使之疼痛。

六、忌过份油腻。油煎、油炸、厚油食品往往难以消化，加重胃负担。

七、忌冷食。会刺激胃酸分泌，损伤溃疡病灶。

八、忌情绪变化。精神的紧张或过度疲劳，都会引起消化功能的紊乱，导致溃疡病加重或复发。

九、忌食物过热。热食会使胃肠血管舒张，加剧出血。

十、忌甜食。甜食会刺激胃肠粘膜，引起反酸和暖气，增加不适感。

美国一科学家发现香蕉糖中有一些活性物质会刺激胃粘液细胞生长，使新生的细胞分泌更多粘液，保证胃粘液膜的厚度，即使已患胃溃疡，新分泌的粘液也会流向损伤处，自己将损伤处密封修复，以防胃液的腐蚀。因此患有胃溃疡的人，不妨吃些香蕉。

肾炎患者的饮食与禁忌

肾炎是常见的疾病之一，肾炎病人的饮食是否适当对疾病的能否及时治疗关系很大。

肾炎有急性、慢性之别。急性肾炎病人宜采用低蛋白、少盐或无盐饮食，可吃糖粥、藕粉、蔬菜、水果、果酱、蜂蜜与适量牛奶。

慢性肾炎病人也应吃少盐食物，当血浆中的白蛋白含量十分低下时，可供给各种肉类、鱼类、蛋类与黄豆制品等。当血中非蛋白氮的含量已经增高、有尿毒症倾向时，应吃低蛋白食物，但可喝鱼汤不吃鱼肉。慢性肾炎患者还可吃蔬菜、水果。尿量少的，可吃冬瓜、丝瓜、西瓜、竹笋、萝卜、青菜等。如伴有高血压者，可吃藕、玉米、荠菜。并发血尿，尿中红血球多者，可吃刺儿菜、荠菜、马兰头等野菜。

民间对慢性肾炎的食疗方不少，这里举几种简易的方法供参考：

一、鲜羊奶煮沸加适量糖，早晨空腹喝 250 克至 500 克。

二、玉米须 30 克，西瓜皮 150 克，煎汤，早晚两次分服。

三、玉米须、冬瓜皮、赤小豆各适量煮汤代茶喝。

四、冬瓜 1000 克，鲤鱼一条（250 克～500 克），清炖食之。

五、大枣 200 克，大蒜 100 克，加清水煮服，食枣、蒜，饮汤，每日一次，连服一周。

六、鲜鲫鱼一条，独头蒜 50 克，将鱼剖去内脏填入独头蒜（外用湿旧布包好），放在谷糠火中煨熟食之，每日一条，连食一周。

七、绿豆 50 克，大米 100 克，猪肝 100 克共煮烂食之不加盐。

肾炎病人禁忌烟、酒、大蒜、葱、辣椒等辛辣食物外，还禁忌盐与鸡蛋。这是因为健康人能维持人体内环境的稳定，吃进去的钠和排出的钠基本相等，但肾脏发生病变后，肾功能减退，每天排出的钠量减少，使一部分钠储留在体内，而钠具有吸收水分的作用，当体内钠过多时，血液中的钠和水由于渗透压的改变，便渗到组织间隙中形成水肿。严重水肿，促使血压升高，心脏负担加重，有时会导致心力衰竭。因此肾炎病人应限制食含钠的食品及食盐摄入量，肾炎病人浮肿消退，排尿正常，血压不高时，每日食盐也应控制在三克左右，经一至三个月低钠饮食，才可逐渐恢复正常饮食。鸡蛋是营养食品，因肾脏病在发病期间，肾功能与新陈代谢作用明显降低，尿量减少，体内有毒尿素无法完全排出，如这时再吃鸡蛋，势必增加鸡蛋的代谢产物尿素，这样体内将积累更多的尿素，会导致病情加重，甚至可能得尿毒症，所以肾炎病人应少吃或不吃鸡蛋。上述三忌应引起肾炎患者的注意。

肝炎患者的饮食与禁忌

肝病，包括慢性肝炎与肝硬化。大多数肝病病人表现为肝胆湿热有黄疸，或阴虚有热。肝贓病者饮食要新鲜、易消化，并含有一定的蛋白质与维生素，一般早期肝脏病患者，可吃乳类、蛋类、各种鱼肉以及豆制品等蛋白质含量高的食物，还可以多吃蔗糖、葡萄糖、果糖与蜂蜜等高热量食物。慢性或中期以后的肝脏病者，宜多吃新鲜蔬菜、豆腐、清淡的鱼类及糖粥等。如便秘，可多喝水，多吃蔬菜，水果。腹泻时，要减少上述食物的摄入，还要减少脂肪的摄入量。排气过多时，要避免进食山芋、土豆等产气食物。

肝病患者应忌食羊肉、狗肉、鳝鱼、鸭子、鸽子、猪肝、红糖等，这些食物可使病情加重。病人如黄疸明显，病情严重，高蛋白食物（鸡、鸡蛋、猪肉等），也不宜食用，这是因为蛋白质在人体内经消化分解产生氨与其它一些分解产物，人的血液中含有微量的氨，这对健康的人是无害的，由于肝病晚期患者的肝脏已严重受损，清除氨的能力减弱，如吃了高蛋白食物，势必造成血氨增高、积聚，加重病情促进肝昏迷的发生发展，甚至引起死亡。因此，肝病晚期尤其出现肝昏迷的患者，应以糖类食品为主，忌用或少用蛋白质食物，如牛奶、蛋类、瘦肉、豆制品等。此时，病人应吃米汤、藕粉、粥、面片、饼干、面包、果汁、菜水、水果片。但病者一旦好转，即可逐渐增添少量蛋白质食物以利健康的恢复。在急性期间，饮食上还要避免吃香燥、刺激与动火发热的食物，如油炸食物、烤饼、麦乳精、胡椒、花椒、辣椒、大蒜、苹果、八角、苗香与油荤多的食物。

肝炎主要临床症侯有：食欲减退、腹胀、恶心、乏力、肝脾肿大等，部分病例有黄疸、发热及精神神经症状。肝炎饮食治疗基本原则可归纳为“四高”、“一低”，即高热卡、高蛋白、高碳水化合物、高维生素、低脂肪，在疾病急性期，如恶心、呕吐、腹胀、食欲减退明显时应先进食易消化的食物，如豆浆、米粥、果汁、菜汤、新鲜水果并少食多餐，待上述消化道症状改善后，可适量增加蛋白质饮食，如瘦肉、鱼、蛋、乳类、豆制品、蔬菜与水果。上述“四高”、“一低”原则，适用于各型急慢性肝炎，但不应过分强调高热卡，过多高热卡，会加重肝贓负担，对恢复健康不利。

这里介绍几种传染性肝炎的食物疗法：

一、鲜批粑根 160 克，瘦猎肉 250 克，同煮一小时，除去表面油腻，喝汤、吃肉，一剂煮两次，空腹时服，隔 1～2 天再煮服一剂。

二、枇杷 120 克，鸡一只，炖服，空腹时服下，一天一次，连服七天。

三、鲜薏苡根 50 克，洗净捣烂，冲黄酒 150 克，一日二次服下。

四、黄豆 60 克、白菜 40 克、水煎服。兼服菌陈 30 克，郁金 9 克，山栀 6 克，柴胡 6 克，通草 6 克。

五、活泥鳅数条，放清水中，以排出肠内杂物，后烘干研粉，每次服 10 克，口服三次。

六、早稻草 60 克，薏苡根 30 克，水煎服，一日三次。

七、米醋 1000 克，猪骨 500 克，白、红糖各 100 克，共煮。每次 30 毫升，每日 3～4 次。

八、鲤鱼冬瓜汤，取鲤鱼 250 克去鳞及内脏，冬瓜 300 至 500 克加水适量煮，不加油盐、醋等调味品，吃鱼喝汤，每日一剂，分服。本方有清热、利水、法湿功效。

九、多食米仁、茭白、葫芦、荸荠、赤豆、冬瓜、西瓜、大枣、鲤鱼、鲫鱼、泥鳅、蛤蜊肉等食品对利水、退黄疸有益。

痢疾腹泻患者的饮食与禁忌

痢疾患者在急性期中，应以流质饮食（诸如米汤、藕粉、滤过的菜汤等）为主。一旦痢疾好转，则可改用无渣少油的半流质，适量的饼干、蛋糕等糕点也可试用，当症状基本消失后，不妨采用少油少渣的软饭菜。痢疾患者宜吃点大蒜头，喝些绿茶，均有一定好处。但要禁用牛奶、鸡蛋等较难消化的食物，即使好转后，仍应将牛奶、鸡蛋列为禁食之物，也不宜吃多渣水果。

慢性腹泻者应采用少油腻、少渣滓、高蛋白、高热量、高维生素的饮食，鸡、鸭、肉和牛奶等食物过分滋腻，应慎用。不妨选择鱼类蛋类与各种豆制品，既不滋腻，又有丰富的蛋白质。有脱水倾向的严重腹泻病人，还应多喝开水或淡盐水。禁有刺激性的食物，生冷食物，易产生气体的食物与隔夜食物（应重饶后食甲）。

脾胃虚寒腹泻者忌食牛奶，因牛奶易造成消化不良吸收不好，非但达不到补益目的，反而使脾胃阳气更虚，虚寒加重而泻泄难愈。

哮喘患者的饮食与禁忌

哮喘是人们常见的呼吸道疾病，特别是在冬季尤多，该病对不少食物都容易发生过敏。中医认为，哮喘有寒热之分，出现咳痰清稀、四肢不温等症状者，为寒喘，这类患者应少吃或忌吃生冷寒凉的食物，如冷果、土豆等。出现咳痰黄稠，身热喜冷者为热喘，这些人则不应吃过于温燥热性的食物，如羊肉。葱、大蒜、生姜、辣椒等。此外，小儿患者消化功能尚未健全，老年病人消化功能下降，因此不宜吃易胀气、难消化的食物，如地瓜、黄豆、肥肉、花生等滋腻生痰的食物。

一般他说，鱼、虾、蚌、蟹等腥膻的海味食物以及羊肉、肥猪肉、鸡蛋、花生、巧克力、糖果、蜂蜜食物，容易诱发哮喘发作，最好不吃或少吃。

老年哮喘消耗蛋白质多，如补偿体内蛋白质的消耗，可注意多食用含蛋白质食物。各种豆类制品如豆浆、豆腐，豆腐脑等，不但蛋自质含量丰富，而且所含脂类都是不饱和脂肪酸和对细胞有修复作用的卵磷脂，经常食用这些食物，能增强对防治哮喘的作用。

此外，维生素 C 对预防感冒与治疗哮喘有重要作用。因此，应注意食用新鲜蔬菜、水果，如柑、桔、橙、柚等以及西红柿、菠菜、大白菜、小白菜、心里美萝卜等。维生素 A，在动物食品中较多，如肝、蛋黄、奶油、黄油等，对因哮喘受到损害的肺泡有修复作用。再有百合、木耳、花生、丝瓜、竹笋、莲子、核桃、藕、梨也可作防治哮喘的辅助食物。

民间有着一些哮喘食疗偏方，不妨参考：

一、核桃八个、红糖适量，将核桃放火上烧，然后去皮取仁、压碎，加入红糖，每晚睡前用开水分两次冲服。

二、陈海蜇皮 200 克，洗去盐味，荸荠 300 克，连皮切片，放砂锅内共炖一小时，喝汤吃渣，早晚各一次。

三、鲜山药 200 克，去皮蒸熟，捣成泥状，与甘蔗原汁 200 克调和，炖热饮服，一日两次。

·四、猪肺一具，白萝卜一个，杏仁 200 克，同煮熟服食，早晚各一次，分四次服完。

五、白果仁 20 克，炒后去壳，加水煮熟加砂糖或蜂蜜适量，连汤食，服六天为一疗程。

哮喘、咳嗽患者饮食上禁忌有七：①忌烟；②忌酒；③忌食辛辣、刺激性食物；④忌冷饮、冷食；⑤忌食鸡肉、羊肉；③忌食鱼虾、螃蟹；①忌食蛋、奶等食物，防止火破寒郁，诱发或加重病症。

气管炎患者的饮食与禁忌

气管炎是常见的疾病，老年患者更多。患有气管炎者饮食卫生与科学十分重要，特别是慢性气管炎要注意适当吃一些热量较高、维生素较多的食物，并可多食用一些鱼类，如鳗鲡、泥鳅、鳖、海带、海蜇、紫菜、百合、山药、萝卜、荸荠、新鲜蔬菜等。如有咳嗽可用糖渍丝瓜作菜食；痰多者可用荸荠、海蜇爆汤喝。

有几则食物配方可以试用：

一、鲜猪胆（牛胆也可）数个，大蒜籽若干，将猪胆洗净切开，取胆汁，将大蒜籽剥去外衣，捣烂，按三比一的剂量，浸人胆汁中，24 小时后烘干，研未装瓶备用。每次 1 克，每日三次，饭后用。

二、高粱酒（或白酒）30～50 克。将酒倒入有盖的杯内，盖好放锅内蒸热，待酒在挥发蒸汽时，将杯取出，打开盖，用口深吸酒精蒸汽，如此反复吸用，直至酒精挥发完毕。酒精蒸汽可以起到破坏泡沫痰与杀菌作用。一般在临睡前吸用较好，心脏功能不全者慎用。

三、将桔饼（30 克）与大蒜（15 克）切碎；加适量水煮、去渣，每日一剂，分二次服。

四、取小鳗鱼一条（150 克）剖腹去内脏，洗净切成数节。加入黑豆（50 克）及适量水，炖熟，食盐调味，分两次食用；本方适用小孩久咳者。

五、萝卜 500 克（以红皮辣萝卜为好）洗净，连皮切成薄片，放碗中，倒入馅糖 50 克（也可用麦芽糖）搁置一夜，将萝卜始糖水，频频饮服，每日一剂。

六、取生梨一个（约 200 克），连皮切碎加冰糖适量，炖服，每日一剂。

慢性气管炎患者应忌食海腥及油腻食物，如带鱼、黄鱼、蟹、虾、肥肉。对刺激性食物，如辣椒、胡椒、葱、蒜、韭菜等也要忌食，以免刺激呼吸道，加重病情。同时，菜肴调味也不宜过甜、过咸，应冷热适度。更要忌抽烟、喝酒。俗语说：“ 鱼生火、肉生痰、白菜豆腐保平安。 ”有一定道理，当作为慢性气管炎患者的饮食指南。

痔疮患者的饮食与禁忌

痔疮是一种常见病，尤其是老年人，常有十人九痔之说。其表症主要是肛门周围静脉充血、静脉瘀血，同时静脉壁薄弱，失去正常弹性对压力的抵抗力减低所致。便秘是常见诱因之一，膀胱结石、炎症、前列腺肥大，也会促使痔疮的形成。经常腹泻、站立或久坐的人，患痔疮也较多。

痔疮有外痔、内痔与混合痔三种。单纯外痔无明显痛苦，重者在站立或行走时肛门部发胀，平时篷痒等不适感，如发炎时使痔内血块凝结形成血栓，则会有剧痛感，多经一周左右，逐渐消退，最后形成皮赘而愈。如不愈，甚或加重者则需手术治疗。内痔痛觉不敏感，多无不适，排便时易损伤而出鲜血为其特点，血量多少不一，便后出血自行停止，大便干燥、食物刺激、疲劳是诱发出血的原因。

得了痔疮后在及时治疗的同时，日常饮食十分重要：

一、要多摄取高纤维食物，如糙米饭、玉米饼、粗麦面粉及各种根茎类蔬菜。痔疮出血时，食用金针菜、香菜、木耳、绿豆、蜂蜜可起到缓解作用。食物纤维成为粪便扩充剂在大肠内吸收水分而膨胀，使粪便质地较松软，体积与重量增加并刺激肠的蠕动，使粪便较快排出，这对痔疮的恢复有明显作用。

二、多饮水多吃水果、蔬菜，可以促进肠的蠕动，防止便秘的发生，避免直肠未端血管受压迫，对促进痔疮的痊愈有着重要意义。

三、民间治疗痔疮常用马齿克蒸猪大肠，鲜荸荠煮红糖等食疗方。具体制法为，每次用马齿苋 100 克，洗净切碎后装入 4～5 寸长的猪大肠内，两头扎好，放蒸笼内蒸熟。每日晚饭前一次吃完，连续服用多次。或取鲜荸荠 500 克，红糖 60 克，加永适量，煮汤。一日内分次饮完，连服三日。

四、痔疮患者禁忌食辛辣刺激性食物，如辣椒、生葱、蒜、胡椒、芥末、姜以及酒类。这类食物会刺激直肠肛门部位血管再度充血与扩张，造成排便的刺疼与坠胀感，从而加剧或诱发痔疮。此外，禁忌腐烂、霉变、发酵变质或不洁食物，避免胃肠道传染病，使邻近组织特别是直肠肛门免受其害。

头痛的饮食疗法与禁忌

导致头痛的原因很多，有的是由于乙型脑炎、脑瘤或中风等严重疾病引起的头痛，也有的是由于头、颈、头皮等部位肌肉紧张造成的头痛，还有的是由于血管过度收缩与扩张造成的，后两种情况的头痛，大都可以通过饮食疗法得到缓解或治疗。如周期性偏头痛，除服用药物外，可以通过食疗，忌食过敏性食物，使偏头痛症状得以解除。据国外研究人员试验表明。有 70%的头痛患者是由于饮食不恰当而引起的，如某些陈酒及其他发酵型食品，会引起头部血管扩张而导致头痛。食盐是另一种致头痛的因子，人们似乎还不了解它对血管的影响，但事实上，摄盐大多会使血管对其它食物高度敏感。

为了消除头痛所带来的痛苦，医学界人们提出有意识地选用一些食品。如咖啡，可使血管不致过度收缩而缓解头痛。但摄入量太多亦会造成相反的结果，造成血管收缩、心跳加快等。医学人员研究还发现，鱼油对治疗偏头痛有着明显的疗效。电有一些人在周未头疼，这大都是由于睡觉太迟或轻视早餐，使血液中血糖水平明显下降而引起的，所以按时就寝和起床，早晨吃饱，也是防止头痛的措施。

头痛患者，一般忌食刺激性的食物、酒、辣椒类食品。

眩晕的食物疗法

眩晕是眩与晕两种症状的相伴出现。中医将它分为阴虚、阳虚与血虚三类。通常表现为眼花头晕。常见于高血压、动脉硬化、贫血、内耳性眩晕与神经官能症等疾病，应认真检查，以确定引起眩晕的原因，对症下药。

这里介绍民间对阴虚眩晕、阴虚眩晕与血虚眩晕的食物疗法，以供参考：

一、阴虚：眩晕头痛、急躁易怒、面色潮红、失眠多梦、口苦、舌红、苔黄者，可用；

①向日葵盘一个（去籽）加冰糖适量，水煎服，每日一次。

②白木耳 15 克，大枣 10 枚，猪瘦肉 100 克，加水及调味品，同煮食。

③海蜇（漂洗去咸味）3C 克，荸荠 30 克或萝卜 60 克共煮食。

二、阳虚：眩晕耳鸣、腰膝酸软、遗精、阳萎、早泄、四肢发冷。

①浮小麦、黑豆各 50 克，水煎食，治自汗眩晕。

②大枣 6 枚，制首乌 30 克（布包），粳米 100 克，冰糖少许同煮食。

③黑芝麻、胡桃肉、桑叶各 60 克，研未制蜜丸，每服 6～9 克，每日二次。

④蜂蜜 2000 克，胡桃 1000 克（捣碎），龙眼肉 500 克，共置罐内蜜浸，每次 30 克，每日 2 次服用。

⑤松花蛋（皮蛋）一个，蘸淡菜未吃，或做成淡菜皮蛋粥，常服用。

③母鸡一只（500 克左右），向日葵籽去壳 30 克，加水炖服，治头晕痛有效。

①鱼胶 30 克，沙苑蒺藜 15 克，炖服。

三、血虚：眩晕、面色苍白、唇甲淡白、神疲、食欲不振、心悸失眠。

①鸡蛋 1～2 个，当归 15 克，同煮食。

②猪脑一具，淮山药 50 克，妃子 15 克，加适量调味品，炖服。

胆道病患者的饮食与禁忌

近些年来，患胆道病者（如胆囊炎、胆石症、胆源性胰腺炎等）增多，其原因与过食肥甘、饮食失节、暴食豪饮有关。

患胆道病者在饮食上宜吃青菜、萝卜等素淡、低脂肪的食物，以帮助脂肪的消化与吸收。食物以炖、烩、蒸、煮为好，忌用油煎、油炸，以清淡、柔软为宜。这是由于胆道存在炎症时，胆汁的排放受阻，而胆汁的主要成分胆盐排出相应减少，这便削弱了消化脂肪的能力，故胆道病人应需严格控制高脂肪与高胆固醇的食物。诸如肥肉、内脏、蛋黄、鱼卵、虾皮、乌贼鱼及其他油腻食物。酒类可刺激胃分泌盐酸，从而刺激肿囊收缩与胰腺分泌，也应忌食。

胆道病患者的食物以米面、豆制品、新鲜蔬菜、菌藻类食物、少量植物油、瘦肉与去脂肪奶粉为好。每日饮食中植物油应控制在 20 克以内，蛋白质不超过 100 克，脂肪应低于 40 克。在恢复期间，可少量食用低胆固醇食物，如猪、牛、羊的瘦肉、兔肉以及牛乳、酸奶、鸭肉、鲫鱼、鲤鱼等低脂类食物。

低脂肪饮食是治疗胆道疾病的关键性措施之一。凡是油腻食物、高脂肪、高胆固醇食物以及酒类，均应列为禁忌的食物，避免食用。

肥胖症的饮食与禁忌

肥胖是由于体内，尤其是皮下脂肪积累太多而引起的一种疾病。过多地食用含热量高的碳水化合物食品，而活动量又减少的情况下，容易得营养型肥胖症。遗传性体型较胖的人，如活动少，饮食不加节制，则更容易得这种类型的肥胖症。

四十岁以上的人来说，肥胖成为衰老的征象之一。它给生活、工作带来许多不便，特别是造成心脏负担过重，血液循环不良，机体的工作能力与抵抗力下降，并可能引起动脉粥样硬化与新陈代谢失调等疾病，诸如高血压、动脉硬化、心脏病、糖尿病等。因此民间谚语说：“有钱难买老来瘦”，也即是说肥胖对健康与长寿的不利。

怎样确定是否患有肥胖症呢？单靠测量体重是不够的，应按性别、身长、体质、年龄进行综合判断。

怎样才能控制与预防身体不发胖呢？许多科学工作者认为最基本的方法是节食与运动。前者是减少摄入热量来减少体脂，后者是靠增加消耗热量来减少体脂。一般地说，适量地节制主食、炸油食品、甜糕点与烹调油，不吃零食、不饮酒，就可以减少一些多余的热量摄人。近年来，医学研究发现，人体内胰岛素含量在二十四小时内有显著差别，早晨含量低，到了傍晚则达到最高数值。一些医疗机构通过试验，证实了这一发现：如果一个需要 4000 千卡热量的人，早晨吃 2000 千卡热量的食物，中午、晚上各吃 1000 千卡热量的食物，经过一段时间后，体重没有增加。但如改成早晨、中午各 1000 千卡，而晚上增至 2000 千卡，则体重明显增加。因此，控制发胖的另一个办法，是掌握每日三餐的热量分配。

对单纯性的肥胖者来说，要减少热量的摄入，造成热量的负平衡，做到“入不敷出”。负平衡达 3500 千卡，可使体重下降一磅，一般以每周下降一至二磅为妥。要达到这目的，男性每天摄人热量应限制 1500～2000 千卡以下，女性以 1200～1500 千卡以下，每日餐数应为三餐或更多，如果同样的热量分开在一天里数次吸收而不是在一餐里吸收，则减重效果更为明显。此外，一些专家还认为防止肥胖应从儿童做起，因为人群调查证明，80%肥胖的孩子长大了也会肥胖的。

民间有许多食疗减肥的方法，不妨参考：

一、冬瓜减肥。冬瓜有利尿作用，可排出体内水分，有利减肥。

二、赤小豆减肥。赤小豆长期服用，“久食瘦人”。

三、食醋减肥。醋中有氨基酸，可消除体内脂肪，可促进糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行。

四、玉米须减肥。把玉米须刈下阴干当茶泡服，一茶匙玉米须，可冲水 250 毫升。

五、荷叶减肥。荷叶有降压、降脂、减肥效果，用鲜或干荷叶煎水代茶饮，也可同米煮粥服食。

六、饮茶减肥。国外已研制成减肥茶，有明显的降脂减肥效果。

七、喝汤减肥。饭前喝汤，可抑制食欲，达到减肥效果。

八、饮酒减肥。以莲子藕、荷花为原料酿成的药酒“唐龙轻身酒”，具有减肥功效。

九、蔬菜减肥。常吃芦笋、芹菜、大白菜、黄瓜、离笋、小萝卜、菠菜、

水田芥、绿皮西葫芦可减肥。

十、水果减肥。多吃水果，也有减肥作用。

肥胖者应注意：①忌食油腻食物、动物脂肪、过甜或过咸的食物。②忌食面粉甜食、饮酒（包括啤酒），这是因为酒能刺激胃壁，增进食欲。③还应忌食高蛋白食品，勿以为高脂肪食品应避忌而高蛋白（如牛排、猪排）则不必，实际上，多余蛋白质同样可变成热量，防碍脂肪的消耗，而达不到减肥目的的：

慢性咽喉炎的食疗与禁忌

慢性咽喉炎是一种常见疾病，主要表现为咽喉干燥不适、有异物感、灼热疼痛、声音嘶哑、咳嗽无痰、咽部充血等，讲话多时更会加剧，中医认为是“喉痹”、“久暗”，多由热郁化火，耗伤肺阴，虚火上延所致。民间对慢性咽喉炎有不少食疗方法，这里介绍数则，供参考使用：

一、麦冬白莲饮：取白莲、麦冬各 12 克、冰糖适量，加水炖服，可代茶饮。

二、无花果冰糖水：无花果（于）30 克、冰糖适量煮服，每日一次，连服数日。

三、鸭蛋清葱汤：鸭蛋一至二个、青葱（连白）数根，加水适量同煮，饴糖适量调和，吃蛋饮汤，每日一次，连服数日。

四、鸭蛋豆浆饮：豆浆 250 毫升煮沸、鸭蛋一个调冲，加冰糖适量饮用，每日一次，连服数日。

五、藕汁蜜糖露：鲜藕适量、洗净、榨汁 100 毫升，加蜂蜜 20 克，调匀服用，每日一次，连服数日。

六、百合香蕉汁：百合 15 克、香蕉 2 枚（去皮）、冰糖适量，加水同炖，饮汁食香蕉。

七、沙参桑果汁：沙参 12 克、桑果 15 克、冰糖适量，加水同煮，饮汁食桑果。

八、橄榄芦根茶：取青果（橄榄）4 枚、芦根 30 克、清水两碗半煎至一碗，去渣代茶饮。

九、玄参甘桔汤：麦冬 12 克、玄参 12 克、甘草 3 克、桔梗 6 克，开水泡冲代茶饮。

十、百合绿豆汤；绿豆 20 克、百合 15 克、冰糖适量，加水同煮，饮汤食百合、绿豆，每日一次，连服数日。

咽喉炎患者忌食辣椒、姜、蒜等热性食品，尤忌烟、酒等刺激物。

便秘患者的饮食与禁忌

在日常生活中，便秘患者不少。它给人体带来很大痛苦与危害，它会直接诱发痔疮、肛裂、脱肛，会加剧高血压、冠心病的症状，还会因粪便潴留、食物残渣在肠内停留时间长、被细菌分解为粪毒素与致癌物质，这些有害物质一经肠粘膜吸收，将导致头痛、头晕、腹胀、腹痛、失眠乏力、口苦口臭，甚至患结肠癌或其他癌症。

造成便秘的原因何在？一是习惯性便秘，久而久之排便不规则造成；二是老年人无力性便秘，即肠蠕动功能减退导致。但很大一部分便秘患者，是由于饮食不当造成的。现代医学认为，米面肉蛋乳均属酸性食物，瓜蔬果菜属碱性食物，摄食过偏会造成体内酸碱失调，而目前有些人片面强调营养，只注意饮食精米白面、鱼肉蛋乳等高糖、高脂、高蛋白的食品，忽视对瓜蔬果菜、五谷杂粮的摄入，时间久了，而导致便秘。便秘是完全可以预防的，从饮食上可以采取四多二少的办法，即多食纤维素含量高的食品，多食含有有机酸的食品，多食能产气的食品，多饮水。二少：便是少食高蛋白、高脂肪的鱼肉与奶制食品，少食辛辣刺激性食品。纤维素含量高的食品有杂粮、蔬菜、水果、豆类与坚果类食物。为防治便秘，有关专家建议每天吃青菜 250～500 克，有条件的每天吃适量香蕉、梨或苹果。

民间也有不少治疗便秘的方法，如番薯是一种治疗便秘的有效食品，既含大量纤维素，又能在肠道内产气。蜂蜜、菜花、葱、菠菜易在肠内受细菌发酵而生成气体，促进肠的蠕动、帮助排便。葵花子仁捣碎加温开水一杯，调入适量蜂蜜，早晚各服一次，可通便。南瓜子炒熟去壳，加黑芝麻、花生仁一同研细后加入适量白糖，每次吃一汤匙，可治使秘。芝麻、胡核肉、松子仁各 25 克共捣烂，加蜜调服；牛奶、蜜、葱汁与米煮熟加糖食用，可治便秘；每晨空腹喝 1～2 杯淡盐水，晚睡前喝一杯红茶菌液，可促进排便；适当多用些植物油也可润肠通便。对老年人无力性便秘患者、应采取多渣膳食，以增进肠的蠕动，如青菜、水果、糙粮、生拌凉菜。

对便秘患者均应忌食辛辣刺激性食品，包括少饮酒、少喝浓茶，这些食品与酒类能促使肛隐窝部的充血，使肛门有坠胀性灼热病，从而给排便带来更大的痛苦，加重便秘。

贫血患者的饮食与禁忌

缺铁性贫血为一常见多发病，随着医疗条件的改善，采用铁剂治疗的人也相应增多。

含铁量较多的食物很多，这里介绍几则补铁食谱，以供选用。

一、猪血熬豆腐。将猪血切成小块与豆腐同煮，葱、姜、蒜作调料，可先将植物油烧热，然后加猪血块、豆腐块翻炒片刻，再放入酱油、葱、姜、蒜等，待炒出香味后加汤，并放少许精盐、味精、糖即可。但猪血不宜烹调太久。

二、果仁海带。把花生仁去皮，海带洗净蒸熟后切成细丝，然后将食油烧热，加姜丝、花椒面，待炒出香味后加入海带，翻炒，再放入花生仁、白糖、精盐并加汤用小火煨煮，汤汁稠浓时加味精，放少许香油即可。

三、肉丝拌海带。将肉丝炒熟，海带洗净上笼蒸透，晾凉后切成丝，再将胡萝卜切成丝，与肉丝、海带放在一起，然后将酱油、米醋、姜丝、蒜未、精盐、味精、香油放在碗中调成卤汁，倒入主料中拌匀即可。

需补铁的婴幼儿一次服用含铁药物不宜过多，不宜把带糖衣的红色补血铁丸或补血糖浆一次大量让婴幼儿服食，否则易造成严重坏死性胃肠炎，出现呕吐、腹泻、腹痛等症状，甚至出现低血压，代谢性酸中毒以致昏迷，严重的会使小儿致死。

对患缺铁性贫血的患者不宜补锌，因补锌过多会减少铁的贮量。同时，大量锌离子还会抑制血红蛋白形成过程中对铁的利用，使红细胞生成发生障碍而加重缺铁性贫血。在给孩子补锌时，也应注意切忌过多，特别是目前一些高锌饮食不断出现（如含锌饼干、含锌果糖、含锌饮料等），更不宜随便多吃，否则会对人体造成不利影响，引起缺铁性贫血或加重原有的贫血。

遗尿、尿频患者的饮食与禁忌

遗尿、尿频多见于老年人，由于肾阳虚则尿必频数。中医认为“ 肾主开阖 ”，尿的排泄，虽在膀胱，但要依赖肾阳的气化，老年人肾气渐衰，因此要补益肾阳、固摄膀胱。对遗尿、尿频患者民间有许多食疗方，是很有疗效的，这里介绍数则供参考。

一、取黑豆（500 克）放入患者本人尿中（中段尿），浸泡至黑豆皮皱时取出，入铁锅文火中炒至出香，装瓶备用，每日二次，每次嚼食 30 粒，连食 10 天。

二、取鸡肠一副，内外洗净，焙于研末，加适量白糖拌匀，每晚睡前，开水送眼，连服三天。

三、用穿山甲肉 125 克，米酒与猪油适量，将上述三味加适量水炖熟，食盐调味，一次食完。连食三天。

四、取乌龟肉 250 克，加适量水煮烂，食盐调味，食肉喝汤。五、羊肺一具，洗净切块与少量羊肉同炖，酌加食盐，分次服食。

六、核桃煨熟，每晚临睡前吃两个。

七、猪肝洗净与黑大豆、糯米煮熟吃。

八、猪腰子或猪大肠煮稀饭吃。

九、小茴香适量，加盐炒后研粉，将糯米蒸熟后佐茴香粉吃，每天 50 克左右的糯米团食用。

十、鸡肝一具洗净放入盛有水的锅中，再加入适量肉桂、葱、生姜、食盐、料酒，清水炖熟食用。

在治疗遗尿期间及治疗后的一段日子内，晚餐应干食，晚饭后少喝茶水。

对于小儿的遗尿民间也有数方可供参考。

一、狗肉（100 克）切碎与黑豆（50 克）同煮，待肉烂时，再加入盐、蒜、葱、姜等调味品，隔日食一次，连用 5～7 次。二、取鸡蛋将一头敲破一小孔，装进白胡椒五粒蒸熟，五岁以上每晚吃两只，五岁以下每晚吃一个，连吃一周。三、大枣洗净，每晨空腹吃 10 至 15 只，晚临睡前吃 15～20 只，共食 1～1.5 公斤。

四、每晨将一碗小米米汤，冷却后，将上面白浆糊状的薄膜挑出去掉，然后加入食盐、糖服用，连续食用一个月，可根治小儿夜间遗尿。

痛风者的食疗法与禁忌

目前，对原发性痛风还没有彻底的治疗方法，但由于饮食与痛风发生、发展有着密切关系，因此，饮食疗法就成为治疗痛风的重要措施之一。

原发性痛凤的发生，一般认为与瞟呤代谢紊乱有关，因此对含嘌呤较多的食物必须加以控制，但是也有的患者错误地理解为一切美味的佳肴都应敬而远之，其实，这是不必要的。科学研究表明，嘌岭是亲水性物质，即使含嘌呤略多的食品，只要经过水的浸渍、煮沸，瞟呤却可溶出，如黄豆含嘌呤较多，属于高嘌呤食品，痛风者不宜多吃，但经制成豆腐后，嘌呤即可大量流失。经加工后的香肠、火腿、腊肉、鱼肉罐头等均不属于高嘌呤食品。再有，肉类经煮熟后食其肉而不喝肉汤也属于安全食品。当然，对肉类应保持适量的摄取，过多、过肥会导致机体肥胖，也是痛风恶化的重要原因，应引为注意。

癌症患者的饮食与禁忌

癌症患者在进行各种治疗过程中，提高食欲、改善营养状况十分重要，这不仅是由于患者营养状况好了，可以有较好的抵抗力适应各种治疗的压力，而且还由于有些食物本身也是一种治疗的辅助，帮助患者更好地恢复健康，这里对患者的饮食提出一些参考的要求。

如何改善味觉？一部分癌症患者常感饮食乏味或味苦，可针对有的患者爱好冷的蛋白质食物，来选用冷食或是利用某种方法烹制的食物，如奶酪、午餐肉、金枪鱼、火腿、腌蛋、冰激凌、牛奶蛋糊、果冻、于果、鸡蛋色拉等，如不限盐，不妨把食物咸味加重些。

有的癌症患者出现恶心、呕吐或饱腹感，可让其多吃含碳水化合物的食物及烤面包、饼干、馒头、包子等食物。汽水、冰水、可口可乐等清凉饮料对减轻恶心也有一定帮助。在早晨起床后进食，或采取少吃多餐、细嚼、慢吞，饭后即躺下休息，能适当减少食后不适。

对一些常觉口干、咽疼的癌症患者，可多用液体或潮湿的食物，使之更易下咽，如用牛奶泡软食物、肉汤泡湿食物，或用黄油制成酥点心，均可帮助食物下咽。

吃温的食物代替冷食物可减少腹泻，这对某些常有腹泻或肠痉挛的癌症患者有益。同时，并避免饮汽水、矿泉水、啤酒含水分多与易产气的饮料。当小肠接受放射治疗时，要减少食物中的粗粮，少吃生水果、蔬菜、全麦或谷物、玉米制品、干果等，可多吃香蕉、咸鱼、土豆、蘑菇等含钾多的食物，以补充腹泻病人丧失的大量无机盐。

防癌九忌

癌症已成为当今世界上死亡卒最高的疾病之一，人体的各组织和器官是由许多种细胞组成的。在正常情况下，人体内的细胞是按一定方式与速度不断新生、成长、衰老、死亡，有规律地进行着新陈代谢，以维持肌体的正常功能，满足人体的生理需要。如果人体内某一组织或器官在内在特殊因素的基础上，因外界物理性或化学性、生物性的刺激作用发生一系列质的变化，产生一群不随生理需要，而自由发展的细胞集团，并盲目生长，就会直接破坏所在器官的组织结构和生理功能，进而沿淋巴管与血管散布到淋巴结与全身各器官，最后危及生命，这就是癌症。

癌的发生与发展也是有过程的，在长出临床上见到的癌肿，并出现症状前，往往要经过一段较长时间，长的可达几年或十几年，医学上称为“癌前期病变”，它可以经治疗而痊愈或自行中止，但不经有效治疗就可能转化为癌。

究竟是什么原因使人体患上癌症？据一些科学试验证明，外因主要是病毒和某些化学物质，内因则可能与遗传及机体状况有关。其中不可忽视的是与人们的生活方式与饮食习惯有着密切关系，如黄曲霉素。从粮食到水果，从乳制品到鱼、虾、肉类，如保管不妥，都有可能产生黄曲霉素，或被黄曲霉素所污染，其中花生、玉米受污染可能性最大，黄曲霉素的摄入与肝癌密切相关；胃癌、肝癌、食管癌则与饮食中的亚硝胺含量有关，如食用卤制、腌制之食物；肺癌的罪魁是香烟，烟中的尼古丁、一氧化碳、丙稀醛最易引发癌症。

癌症是可以预防与征服的。有许多科学家从饮食上提出防癌的一些措施与办法，值得引为注意：

一、不吃霉变食物。因霉变食物可生成具有致癌物质的各种霉菌。如大米、玉米、花生、黄豆及其制品，在适宜温、湿度条件下，均有黄曲霉素菌繁殖，不吃这些霉变食物，可杜绝黄曲霉素的感染，减少肝癌发生。

二、不常吃油炸、烟熏、火烤的食品。因炸、熏、烤的动物性食品，在加工过程中可产生 3，4 一苯并芘等环芳烃类致癌物质，它一方面来自熏烤过程中食品本身的变化，另一方面是燃料煤、木柴、石油等在燃烧过程中所产生，少吃这类食品，可减少胃癌发生。

三、不常食盐腌制品。腋渍的酸菜、泡菜、酱菜、咸鱼、咸肉、咸蛋等，都含有亚硝胺及其前身亚硝酸盐，特别是没有腌透的菜中，亚硝酸盐含量最高，少吃这些食物减少胃癌、食道癌、肝癌的发生。

四、不常食高脂肪食物。动物性脂肪过多，可增高胆固醇，不仅造成功脉硬化，还会促进结肠癌的发生。据统计发现，胆固醇高的男性患结肠癌可能性比正常人高出 60%，高脂肪饮食还可促使催乳素生成量增加，是诱发乳腺癌的重要原因之一。少吃脂肪性食物，可防结肠癌、乳腺癌、子宫颈癌、前列腺癌。

五、不吃过烫食物。过烫食物与饮料，对食管有很大刺激性，除可损伤食管粘膜造成食管发炎、粘膜坏死外，还会诱发食管癌，据国内外调查证明，在食管癌高发地区，多数患者有吃过烫饮食的习惯。

六、不常食着色食品。我国允许使用的合成食用色素有胭脂红、苋菜红、柠檬黄、日落黄、靛青兰五种品种，用量也有严格限制，儿童食品不得使用，

但有些生产部门为了赚钱，乱用乱加化工染料，给食品随意着色，其中有芳香族氨基和硝基化合物苯胺及硝基苯。这些化工染料的中间，体芳香胺是公认的致癌物质，可引起膀胱癌，应引起警惕。

七、不常喝高浓度酒。白酒中含有可致癌的多环烃与亚硝胺等物质，据调查，发现嗜酒者癌症发病率显著提高，尤其是口腔、食道、胃及十二指肠癌症。饮酒者口腔癌发病率高了不饮酒者十倍，咽喉头癌高三倍，食道癌高三倍，肝癌高二倍半。

八、不常喝咖啡。据科学实践证明，咖啡与胰腺癌有很大关系，常喝咖啡的人患胰腺癌显著增加，同不喝咖啡人相比，胰腺癌发病率是：每天喝一两杯咖啡者患胰腺癌的为不喝咖啡人的二倍，三杯以上者为三倍。

九、不抽烟。据科学测定，在发生肺癌的病例中，吸烟者与不吸烟者比例为 10：1。因此人们把吸烟称为二十世纪的“鼠疫”，这是由于香烟中包含有放射性物质，如一天抽烟一包半，其一年内肺部得到的辐射量等于他的皮肤在胸腔 x 机上透视三百次。烟中致癌的物质有烟焦油，其中含有铅、铋、酚、苯、吡和环氧化轫等致癌物，即使用的是过滤嘴烟，也无济于事。

献血后的食补与禁忌

献血后，为加快血液中红细胞和血红蛋白的恢复，适当增加造血所需要的营养十分必要。

造血原料主要有蛋白质、铁质与少量的铜质，献血后应适当增加蛋白质的摄人量，尤其要注意补充优质蛋白质，以动物蛋白与植物蛋白各占一半为优。含蛋白质丰富的植物类食物有：大豆、豆制品、大米、面粉、玉米、芝麻、甘薯、土豆、芋头等；含蛋白质丰富的动物类食物有：蛋、禽、鱼、虾、瘦肉、贝类、乳类等。含铁丰富的食物有：动物内脏、瘦肉、蛋黄、豆类、苜蓿、菠菜、芹菜、油菜、萝卜缨、西红柿、红枣、桃、杏、葡萄干、樱桃等。尤其是动物血，含铁质量高，又易吸收，是献血后食补的佳品。铜质在人体内仅有 100～150 毫克，只要不偏食，一般不会缺少。叶酸、维生素 B12 等广泛存在于绿色蔬菜、水果及动物肝、肾与酱豆腐、臭豆腐中。

但献血者献血后应注意忌贪食大鱼、大肉、暴食暴饮，以防增加胃肠和肝肾的负担、影响健康。

旅游途中的饮食与禁忌

旅游是一项陶冶性情、锻练身体、增长知识的健身娱乐活动。由于外出旅游时的气侯、环境、生活习惯等改变，加以旅游中爬山涉水时大量消耗体力、能量，因此，安排好旅游中的饮食十分重要。如何使旅游者吃得科学、合理呢？最重要的不在于餐餐名菜佳肴，而在于要有充足的热量、能引起食欲，并有利于消化吸收，进食的餐数、时间，尽可能不打乱原来的生活规律，以利于在原有的条件反射下发挥最佳的消化吸收功能。如迂上体力消耗过大的爬山徒步旅行，则要另外补充营养，不妨带些具有咸味的茶叶蛋之类的食物，既耐饥、又可补充盐分。除干粮外，开水壶是不可缺少的。

对旅游者中有晕车、晕船的人过饱饮食不好。为避免发生眩晕、呕吐，应进食适量而清淡。民间有用生姜切片贴在两只手腕上防晕的（也可贴在肚脐部位），可一试。

卫生的饮食对旅游者来说至关重要，由于旅游者常因劳累、水上不服等原因，身体抵抗力暂时降低，如饮食不注意卫生，更容易染上胃肠道传染病，特别是忌饮生水，如口渴又无清洁水可饮，可以瓜果削皮后食用。食品一定要烧熟煮透，特别是鱼、虾等荤腥食品，很易变质，如不注意卫生，就会引起食物中毒。

旅游中最好带上一小瓶醋，出发前可用温开水伴服一匙，可减轻晕车症状；如迂腹泄，也可用醋加食盐用沸水煎服；饭后打嗝，亦可用来对付；疲劳时，还可用醋加点在洗澡水中洗涤身体，可起到松弛肌肉的作用。醋还可以防感冒，用一杯热水中放入一匙醋，口鼻对着杯口作深吸气，可将上呼吸道粘膜上细菌病毒抑制或杀灭。